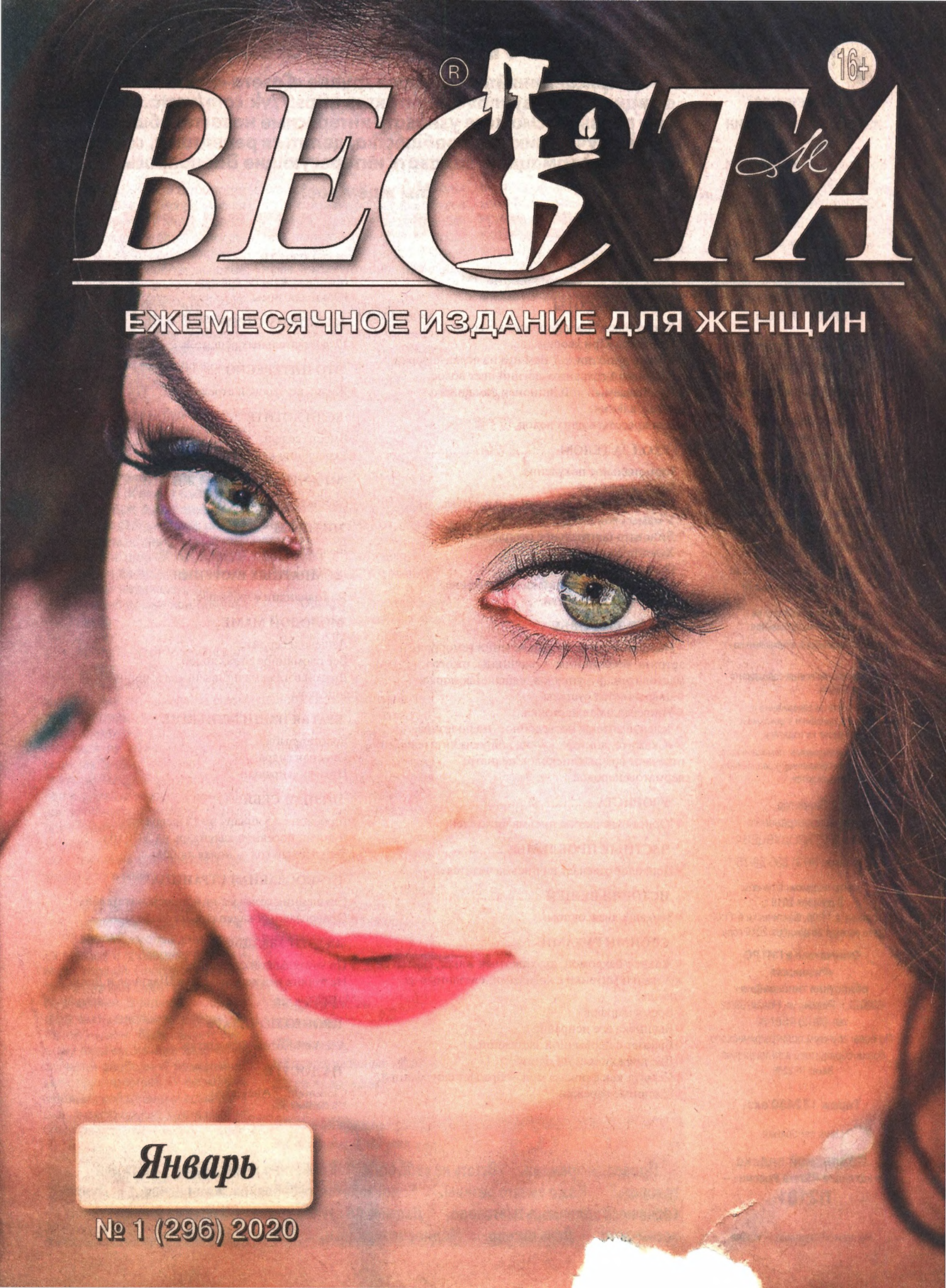




ВЕСТА[®] *М* 16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Январь

№ 1 (296) 2020

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Столетник для ста лет красоты.

САЛОН КРАСОТЫ

- Коса украсит колорированные волосы.
- Прическа «Три хвоста».
- Хотите лицо поуже? Вам нужна челка-шторки.
- Как зимой сохранить летний цвет волос.
- Несмываемый кондиционер домашнего приготовления.
- Для красоты ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Гормональное похудение.
- Кривое зеркало.
- Вода — главный диетический продукт.
- У мамы свои плюсы.
- Виновато центральное отопление.
- Худейте на сале.
- Отсроченная компенсация.
- Напиток, сжигающий калории во сне.
- Эликсиры молодости.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении геморроя, артрита, бессонницы, молочницы, ожогов, мастопатии, фурункулов, кашля, насморка.
- Лавр очистит суставы.
- Универсальная настойка.
- Зеленая аптека: несъедобное, но полезное.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- Зеркало: два в одном.

СВОИМИ РУКАМИ

- Жакет с бахромой, двухцветный жакет, свитер со жгутами и митенки с крысками, связанные на спицах.
- Время шарфов.
- Вышивка все исправит.
- Браслет с необычной застежкой.
- Две пряжки или ни одной.
- Серьги, как с показа мод. • Браслет с пуговицей.
- Смешные варежки.

ВАШ СТИЛЬ

- меховые жакеты для вас.
- Юбки для зимы.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 17 замечательных рецептов.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Жизнь по часовой стрелке.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Вместо селфи.
- Украшения как элемент интерьерного дизайна.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Сорьтесь по правилам.

ИНТЕРЬЕР

- Была одна вещь — стала другая.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Из Голландии с любовью.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Дешево и сердито.
- Все сломанное с глаз долой.
- Другой взгляд на привычные гигиенические процедуры

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Золотая рыбка.
- Опасная гидра.
- Прыгун и драчун.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 января по 15 февраля.
- Лунный посевной календарь на 2020 год.
- Тест. Новый год — новая любовь.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на февраль.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- По учительской стезе...
- На пороге режиссуры: Илья Шакунов и Денис Матросов.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Алексей Котов. Фаворитка.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. • Анекдоты.

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор

КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

9 декабря 2019 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 28 декабря 2019 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.
Заказ № 3265.

Тираж 132450 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181.

На первой странице — Алена

Читайте в следующем номере:

- Продавцы времени. • Встать не с той ноги. • Косметика для солярия. • Есть или голодать? • Кожа вместо резины. • Вода: золотая, серебряная, жемчужная... • Лунно-солнечный календарь цветовода. • Диагноз по группе крови. • Главные тренды весны-лета. • День ангела. • Модное зазеркалье. • И многое другое.

2020 год ВОСТОЧНЫЙ ГОРОСКОП НА ГОД БЕЛОЙ КРЫСЫ

КРЫСА. В свой год многие Крысы могут продвинуться по службе. У многих вероятны проблемы в близком окружении. У некоторых появится возможность приобрести новое жилье, сменить место жительства или отправиться работать за границу. Вторая половина года благоприятна для рождения детей, создания семьи, получения доходов от ранее приложенных усилий.

БЫК. Удача будет сопутствовать многим людям этого знака. В течение года они смогут наслаждаться счастьем как на работе, так и дома. Начало года обещает быть удачным, если Бык будет энергично двигаться к своим целям, опираясь при этом на финансовую стабильность и творческие идеи. В середине года возможна покупка крупной недвижимости, создание своей семьи или появление внуков.

ТИГР. В этот год Тиграм придется переживать ссоры и конфронтацию, возможен разрыв отношений с близким человеком или в семье. Тигру следует перестать размениваться по мелочам, умерить свои амбиции и лучше разобраться в себе. Благотворительная и гуманистическая деятельность пойдет на пользу. Новых проектов лучше не начинать, тогда удастся избежать всякого риска. Терпение должно стать девизом этого года.

КОТ. В 2020 году Котам при реализации своих планов можно рассчитывать на помощь и поддержку друзей и покровителей. Прогресс на работе и в бизнесе будет относительно стабилен. В первой половине года эмоциональное состояние Котов может быть неустойчивым, многим из них захочется большей свободы и романтических приключений. У безмерно любящих собственный домашний очаг и свою семью Котов можно ожидать прибавление потомства.

ДРАКОН. В год Белой Крысы многих Драконов ждут карьерный рост, почести, награды и слава. Возможен стабильный прогресс в денежных делах. Временами Дракон может

чувствовать себя плохо, но только от слишком больших нагрузок и власти. Дракону следует избегать любых конфликтов и ссор, следить за своим здоровьем и чаще устраивать себе полноценный отдых.

ЗМЕЯ. В первой половине года работа и бизнес будут вызывать раздражение. Поездки, особенно в первой половине года, помогут кому-то продвинуться в карьере, а кому-то достичь успеха на личном фронте. Во второй половине года возможны неприятности, вызванные болезнью кого-то из близких людей. Финансовая ситуация в течение года будет стабильной. Однако Змеям не стоит брать кредиты, занимать самим или давать деньги в долг, поскольку в этом вопросе возможны сложности и конфликты.

ЛОШАДЬ. В первой половине года возможны проблемы в семье, на работе и со здоровьем. Для успешной деятельности и сохранения душевного равновесия необходимо действовать осознанно, чтобы избежать конфликтов с законом. Финансовое положение большинства Лошадей будет неустойчивым. Людям этого знака нужно больше внимания уделять своему здоровью, всех дел не переделаешь, всех денег не заработаешь.

КОЗА. Для Коз это очень хороший год для карьеры, реализации творческих планов. У многих могут появиться новые спонсоры, готовые принять участие в их проектах,

Во второй половине года возможна прибыль из неожиданных источников. В личной жизни у Коз может быть много приятных моментов. У семейных Коз может увеличиться объем домашних, но приятных забот. Во избежание конфликтных ситуаций Козам необходимо победить в себе пессимизм и вечную привычку все критиковать.

ОБЕЗЬЯНА. У Обезьян в первой половине года много тревог могут вызвать изменения и перемены на работе. Свободолюбивой и непоседливой Обезьяне в этом году придется интенсивно и методично работать, соблюдать распорядок и быть дисциплинированной, тогда Удача не покинет ее. Более пристального внимания может потребовать здоровье. В этот год ей рекомендуется особенно соблюдать режим работы и отдыха, придерживаться диеты.

ПЕТУХ. В первой половине года Петуху придется столкнуться с финансовыми трудностями, связанными с непредвиденными обстоятельствами, и рядом нерешенных семейных проблем. Во второй половине года одинокие романтически настроенные Петухи сумеют найти свою курочку, а то и обзавестись курятником. У семейных Петухов возможно рождение потомства. Работа будет приносить радость, финансовые дела улучшатся.

СОБАКА. Многих людей этого знака ожидают успехи в работе и неожиданный доход от прежних капиталовло-

жений. В первой половине года Собакам не следует вкладывать денежные средства в долгосрочные проекты, затевать судебные дела и идти на риск. Вторая половина года будет достаточно удачна для успеха в делах и бизнесе. Семейные отношения в основном будут ровными, а романтические приключения интересными.

КАБАН. Год Крысы – довольно сложный период для многих Кабанов. Нестабильная ситуация в плане финансов и карьеры, особенно в первой половине года, будет вызывать беспокойство, депрессию. Кабанам следует избегать рискованных мероприятий, которые могут привести к материальным потерям и проблемам в семье. Летом многих захватит круговорот контактов, развлечений и небольших поездок. Осенью трудности в материальных и финансовых делах, которые вызывали беспокойство ранее, могут быть улажены.

ВОСТОЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Крыса	1948	1960	1972	1984	1996	2008	2020
Бык	1949	1961	1973	1985	1997	2009	2021
Тигр	1950	1962	1974	1986	1998	2010	2022
Кролик (Кот)	1951	1963	1975	1987	1999	2011	2023
Дракон	1952	1964	1976	1988	2000	2012	2024
Змея	1953	1965	1977	1989	2001	2013	2025
Лошадь	1954	1966	1978	1990	2002	2014	2026
Коза (Овца)	1955	1967	1979	1991	2003	2015	2027
Обезьяна	1956	1968	1980	1992	2004	2016	2028
Петух	1957	1969	1981	1993	2005	2017	2029
Собака	1958	1970	1982	1994	2006	2018	2030
Кабан	1959	1971	1983	1995	2007	2019	2031

О КАПИТА

Многие жильцы многоквартирных домов ждут капитального ремонта, а те, чьи дома уже отремонтировали, часто получают вместо радости только проблемы.

О ПРОБЛЕМЕ С ОТОПЛЕНИЕМ ПОСЛЕ РЕМОНТА

В нашем доме в процессе капитального ремонта меняли систему отопления. Ремонт закончился до начала сезона отопления, а когда заполнили систему, оказалось, что две батареи вообще не греются. Пришлось приглашать знакомого слесаря, потому что в ЖУ слесаря было не дожидаться. Он раскрутил батареи и выяснил, что в процессе монтажа трубу перегрели, и в результате диаметр отверстия под воду оказался мал для ее нормального циркулирования.

В ЖУ мне сказали, что, поскольку идет подключение отопления, слесари все заняты и надо ждать, пока они освободятся, около двух недель. Пришлось заплатить слесарям по вызову, чтобы они переделали, не мерзнуть же нам было, у меня маленькие дети. Понимаю, что вернуть ничего нельзя. Но как надо было поступить, чтобы не тратить свои деньги? Думаю, многие могут оказаться в такой ситуации.

Система отопления относится к общедомовому имуществу, и ее самостоятельный ремонт может повлечь возложение на Вас ответственности за причиненный соседям ущерб в том случае, если произведенный приглашенными Вами мастерами некачественный ремонт послужит, к примеру, причиной залива.

К сожалению, управляющая компания действительно нерасторопно реагирует на об-

ращения жильцов, но иного способа нет. Необходимо письменно обращаться в управляющую компанию с требованием о ремонте системы отопления, оставлять себе копию обращения с отметкой УК о получении, и дожидаться прихода сотрудников УК. В том случае, если они не придут в разумный срок (этот срок не установлен законодательно, но, очевидно, в Вашем случае он не может составлять менее 2 недель), то Вы должны обратиться сначала в экспертную организацию, уведомить о дате обследования УК, эксперт должен зафиксировать наличие недостатков в системе отопления, а затем Вы вправе обратиться в специализированную организацию, имеющую соответствующие документы, подтверждающие право на производство работ по монтажу системы отопления, для того чтобы эта организация произвела необходимые работы. Только действуя в такой последовательности, можно рассчитывать на то, что в судебном порядке Вам удастся добиться взыскания стоимости ремонта с управляющей компании.

Также следует знать, что любые работы, производимые сотрудниками управляющей компании по Вашему обращению, должны по итогам оформляться актом выполненных работ. Требуйте подписания этого документа и храните его. В противном случае в последующем, если проведенный ремонт окажется некачественным, Вы не сможете доказать, что он был произведен именно сотрудником УК, а не каким-то человеком, приглашенным лично Вами.

ВОПРОСЫ РЕГИОНАЛЬНОМУ ОПЕРАТОРУ

Во время капитального ремонта была отремонтирована только половина подъездов, потом наша жилищная контора обанкротилась. Что теперь делать той части жильцов, кто остался без ремонта. Как проверить, куда ушли выделенные на ремонт деньги. Может ли старший по дому получить доступ к договорам и документам по капремонту,

ЛЬНОМ РЕМОНТЕ

потому что у жильцов есть подозрение, что банкротство было фиктивным, а контора присвоила деньги жильцов.

Начнем с того, что денежные средства, предназначенные для финансирования капитального ремонта, подлежат аккумулярованию на специализированном счете. Это может быть либо счет так называемого регионального оператора, либо, если собственники дома принимали соответствующее решение, специальный счет, владельцем которого могла быть управляющая компания.

В любом случае, даже если предположить, что управляющая компания попала в процедуру банкротства, в силу ч. 7 ст. 175 Жилищного кодекса РФ в случае признания владельца счета банкротом денежные средства, находящиеся на специальном счете, не включаются в конкурсную массу.

Соответственно, если Ваш дом не проводил общего собрания и не принимал решения аккumulировать средства на капремонт на специальном счете управляющей компании, то тогда деньги собирались региональным оператором, и факт предполагаемого банкротства Вашей УК никоим образом не влияет на судьбу денежных средств, собранных на капремонт.

Если же такое собрание проводилось и деньги аккумуляровались на специальном счете УК, то они в любом случае не могли быть направлены на погашение долгов УК.

Для понимания того, куда направлялись деньги на капремонт, посмотрите на квитанции, по которым Вы вносили взносы на капремонт, исходя из получателя денежных средств, Вы поймете, где накапливались деньги.

Кроме того, Жилищный кодекс предполагает необходимость проведения общего собрания собственников квартир для определения лица, которое от имени собственников будет участвовать в приемке работ по капремонту. Если такое собрание проводилось, то задавать вопросы, связанные с недоделанным ремонтом правильнее, прежде всего, именно этому человеку.

Но, представляется, что любой собственник квартиры, вносивший деньги на капремонт, вправе получить информацию о судьбе капитального ремонта его дома.

При аккумуляровании средств на капремонт на счете регионального оператора (а это наиболее распространенная ситуация, поскольку к такому оператору деньги на капремонт идут по умолчанию, если собственники не приняли иного решения), лицом, ответственным за организацию капитального ремонта, за приемку работ является этот региональный оператор. Соответственно,

именно к этому региональному оператору, прежде всего, и должны быть адресованы вопросы о причинах остановки ремонтных работ, о размере выплаченных денежных средств и так далее.

Следует также знать, что именно региональный оператор несет ответственность перед собственниками помещений многоквартирного дома и за качество капитального ремонта (в течение 5 лет с момента приемки работ), и за ущерб, причиненный собственникам во время такого ремонта.

В силу статьи 190 ЖК РФ оплата работ по проведенному капремонту осуществляется региональным оператором только после подписания акта приемки работ. Оператор может выплачивать аванс в размере не более 30% стоимости работ.

Изложенное означает, что, если капитальный ремонт в Вашем доме не завершен, то и оплата за такой ремонт произведена быть не должна. Иное будет означать ненадлежащее исполнение региональным оператором своих обязанностей и может явиться основанием для возбуждения уголовного дела.

Если региональный оператор откажется отвечать на Ваши обращения, Вы вправе обратиться в прокуратуру с жалобой на регионального оператора и на некачественно проведенный ремонт.

О БАНКРОТСТВЕ ПОДРЯДЧИКОВ

До поздней осени в нашем доме шел капитальный ремонт. Потом рабочие куда-то делись, при этом работы не только не закончены, наоборот, они развалили все, что могли. Оказалось, что компания-подрядчик обанкротилась. Кто нам теперь будет доделывать ремонт? В ЖУ нам ничего толком объяснить не могут.

Как было указано в предыдущем ответе, оплата работ по капитальному ремонту осуществляется только после их приемки. Соответственно, с высокой степенью вероятности денежные средства Вашего дома на капремонт остались целы.

Если деньги на капремонт аккумуляровались на счете регионального оператора, то все вопросы относительно сроков продолжения работ нужно адресовать этому оператору.

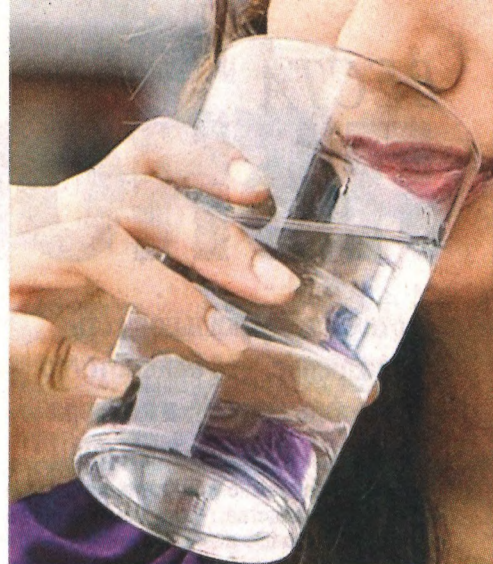
Если же деньги аккумуляровались на счете управляющей компании, то ответы на все вопросы должна давать управляющая компания, и ее руководитель должен нести ответственность за ненадлежащее расходование денежных средств, если деньги на капремонт уже были перечислены за некачественные работы.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА



КРИВОЕ ЗЕРКАЛО

Оказывается, женщины не-объективно воспринимают свое отражение в зеркале: они видят себя толще и ниже, чем есть на самом деле. К такому выводу пришли американские ученые, проведя простой эксперимент. Женщинам предлагалось положить левую руку под стол, а правой указать, где, по их ощущениям находятся ногти, костяшки пальцев. Абсолютно все участницы преувеличили ширину своих рук, приуменьшив при этом длину пальцев. Так что, не надо верить зеркалам — на самом деле вы выше и стройнее!



ВОДА — ГЛАВНЫЙ ДИЕТИЧЕСКИЙ ПРОДУКТ

Н и одна диета не поможет вам похудеть, если вы будете пить мало воды. Важно, что делает ваш организм — поглощает калории из съеденного или расщепляет жировые запасы, если ему не хватает воды, он не в состоянии сжигать калории. Если вы будете мало пить, метаболизм замедлится, и вы не сможете перерабатывать калории максимально эффективно. Дайте метаболизму шанс, пейте воду в достаточном количестве — не менее 2 литров в сутки.

ГОРМОНАЛЬНОЕ ПОХУДЕНИЕ

Как бы вы ни ленились заниматься спортом, обязательно тренируйтесь во вторую фазу менструального цикла. В это время в организме содержится максимально много эстрогена и прогестерона. Они способствуют тому, что организм ради получения энергии использует не только еду, но и сжигает накопленные жиры. Так почему бы не помочь ему в этом полезном для фигуры деле. Австралийские физиологи провели ряд экспериментов и утверждают, что в этот период за счет накопленного жира организм получает энергии с лихвой, так что сил для занятий хватит. К тому же, использование отложенных в виде жира запасов энергии приводит к тому, что в организме остается гораздо меньше продуктов распада, и организм почти не чувствует усталости. Так почему бы при наличии таких выгодных условий не помочь организму избавиться от парочки лишних килограммов? Тут главное не наесть их заново за две другие фазы цикла.

У МАМЫ СВОИ ПЛЮСЫ

Все знают, насколько полезно для младенцев грудное вскармливание, оно уменьшает риск развития астмы, аллергии, ожирения, диабета и других хронических заболеваний. А что с этого имеет мама, кроме осознания, что она приносит пользу своему чаду? Что еще, кроме того, что она привязана к ребенку 24 часа в сутки?

Оказывается, у мамы есть своя выгода. Для нее кормление грудью — это отличный шанс предоставить своему организму возможность восстановиться естественным путем, предотвратить послеродовое кровотечение и обеспечить быстрое сокращение матки. Кроме того, у кормящей мамы снижается риск развития рака груди, укрепляются кости, быстрее проходит послеродовая депрессия.

Но есть еще один бонус. Ученые обнаружили, что кормление грудью — это способ физиологически комфортно распрощаться с набранными за беременность килограммами, потому что мама, не прикладывая никаких усилий, худеет на 500 калорий в день.



ВИНОВАТО ЦЕНТРАЛЬНОЕ ОТОПЛЕНИЕ

Каких только исследований ни проводят современные ученые. Хотя, надо сказать, их выводы иногда позволяют совсем иначе посмотреть на существующую проблему лишнего веса.

Так, например, они уверены: человечество идет прямой дорогой к ожирению не только по причине гиподинамии и потребления слишком большого количества калорий. Но и от тепличных условий. Все знают, что больше всего калорий организм тратит на терморегуляцию — проще говоря — обогрев самого себя. Теперь представьте себе, что вы много едите, мало двигаетесь, у вас полно теплых вещей, поэтому вы не мерзнете на улице, и дома у вас тепло и красота. Вот и остается бедному организму складывать калории про запас, вдруг вы замерзнете, и они пригодятся.

Конечно, мы не призываем спать на снегу, но убавить температуру нагрева батарей, если есть такая возможность, желательно. При этом не надо дополнительно кутаться в теплые одежды, лучше походить, подвигаться, чтобы согреться. Кстати, зимние прогулки на свежем воздухе принесут фигуре больше пользы, чем подогревающие сиденья в автомобиле и жарко натопленный общественный транспорт.

ХУДЕЙТЕ НА САЛЕ

«Далеко не всем желающим похудеть показаны диеты, а многим людям с хроническими заболеваниями даже легкое голодание запрещено. Но и у этих людей есть способ похудеть. Я как раз из таких, у меня диабет и куча сопутствующих заболеваний, поэтому утро я обычно начинала с приема лекарств. Но все изменилось, когда врач-эндокринолог рассказала мне об этой необычной диете.

Надо встать желательнее в 6 часов утра, но не позднее 7 часов, и съесть кусочек несоленого свиного сала весом ровно 30 г. Принимать сало как диетический продукт надо 10 дней подряд, 1 раз в месяц. Выбирайте любую из трех декад, покупайте 300 г сала и начинайте худеть. Сало желательнее иметь сразу на 10 дней курса, разрежьте его на 10 частей и заморозьте. Если вы будете есть сало не от собственного поросенка, то заготавливайте его не больше, чем на 10 дней, а к следующему курсу покупайте свежее.

Рано утром на голодный желудок съешьте свои 30 г сала без хлеба, тщательно разжевывая и проглотив, если надо, примите утренние лекарства и дальше занимайтесь своими делами. Через 2-3 часа позавтракайте. Причем продукты можно не выбирать по калорийности, главное, не пере едайте. Уже через первые 10 дней я похудела на 2,5 килограмма и безо всяких ограничений в еде. Надеюсь, что ваша потеря в весе будет не меньше.

Врач объяснила мне, в чем причина такого феноменального похудения. Съеденный натощак кусочек сала «обманывает» организм. В тот момент, когда организм, проснувшись, настраивается плотно позавтракать, ему дают всего лишь микродозу жира. Задача этой дозы запустить механизм поглощения. В результате организм начинает есть свой собственный жировой запас, как это происходит при длительном голодании. Попробуйте, вам понравится такая диета». Марина Петровна, Казань.

ВНИМАНИЕ! Поскольку сало на голодный желудок — это прежде всего нагрузка на печень и желчный пузырь, следует сначала посоветоваться с врачом, если у вас есть проблемы с ЖКТ, и постарайтесь все-таки немного ограничивать себя с другими жирами, пока сидите на солевой диете.



НАПИТОК, СЖИГАЮЩИЙ КАЛОРИИ ВО СНЕ

Мы все немного лентяи. Так приятно худеть и при этом не изнурять себя тренировками. Если вы тоже не можете заставить себя заниматься спортом, попробуйте способ для лентяев — пейте на ночь напиток для похудения.

Измельчите в блендере один лимон без кожуры, 1 небольшой свежий огурец (зимой можно отрезать кусок от длинноплодного огурца), по 1 ст. ложке натертого на терке имбиря и сока алоэ вера (можно купить в аптеке или отжать сок из листьев растения), несколько веточек свежей петрушки или кинзы. Долейте в однородную смесь чистую воду до объема 250 мл и выпейте перед сном. Пить эту смесь можно сколько угодно долго.

Стакан приятного на вкус напитка запускает механизм расщепления жиров, особенно сосредоточенных на талии. Все ингредиенты, входящие в его состав, обладают свойством ускорять метаболизм, поэтому вы будете спать, а ваш организм — утилизировать накопленные жиры.

Огурец и алоэ вера дают организму необходимые минералы и воду, зелень добавляет витаминов и при этом обладает легким мочегонным эффектом, имбирь отлично стимулирует обмен веществ, а лимонный сок помогает вывести из организма накопившиеся токсины. Это отличный состав для похудения.

ОТСРОЧЕННАЯ КОМПЕНСАЦИЯ

Ученые Санкт-Петербургского государственного университета нашли научное объяснение немотивированным приступам обжорства. У каждого из нас бывают такие дни, когда все время хочется есть, хоть из-за стола не вылезай. Но если вы постараетесь вспомнить, чем были заняты за два дня до этого обжорства, скорее всего окажется, что вы делали генеральную уборку, весь день ходили по магазинам, полили огород или провели интенсивную тренировку. Ученые выяснили, что наш организм не сразу восполняет затраченную энергию, а через пару дней. Именно так организован энергетический баланс человека. Сегодня он работает, а через два дня восстанавливает затраченные силы, отсюда и казалось бы ничем не вызванный спонтанный аппетит. Понятно, что после этого обжорства вес не прибавится, ведь организм всего лишь получает то, что потратил. А если не дать ему еды для восполнения потерь? Правильно, он начнет тратить внутренние накопления. Питерские ученые считают, что для поддержания постоянного веса желательнее устраивать разгрузочные дни на третий день после занятий физкультурой или серьезной физической нагрузки, можно устраивать такие дни 2 раза в неделю, строго отсчитывая каждый третий день.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА





ПРИЧЕСКА «ТРИ ХВОСТА»

Эта прическа очень женственна, необычна и при этом легка в исполнении. Вам даже не понадобится помощь.

Отделите волосы у лба, соберите, не приглаживая, чтобы сохранился объем, и завяжите хвост по середине затылка как для «мальвины». Отделите второй сектор от висков до ушей, завяжите из них хвост. Оставшиеся волосы также завяжите в хвост.

Раздвиньте волосы над верхним хвостом и пропустите через это отверстие волосы хвоста. Раздвиньте волосы над средним хвостом, пропустите в отверстие сначала волосы верхнего хвоста, потом среднего. Прodelайте все то же самое с нижним хвостом. Прическа готова. Она особенно хорошо смотрится на свежевымытых волосах, когда они немного непослушны и пушатся. Толика небрежности этой прическе придает особое очарование.



КОСА УКРАСИТ КОЛОРИРОВАННЫЕ ВОЛОСЫ

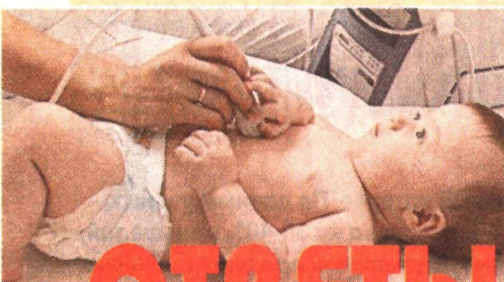
Мелированные или колорированные волосы отлично выглядят даже без укладки, фактуру и визуальный объем им как раз и обеспечивает окрашивание в несколько оттенков. Но шевелюра будет выглядеть совершенно по-особенному, если сделать ставку на игру оттенков. Обычная коса отлично поможет оттенить цвет волос.

Разделите волосы на косой пробор и накрутите на крупную плойку, чтобы получилась легкая волнистость. Отступив ото лба 5 см, выделите широкую прядь и от пробора начните плести очень рыхлую выворотную косу (заводите прядки изнутри наружу). Закрепите косу тонкой резинкой, потяните прядки в стороны, чтобы увеличить ширину косы.

При длинных волосах косу можно просто опустить свободно свисать. После обработки косы лаком для волос можно даже снять резинку.

Если волосы длиной до плеч, заведите концы косы под свободно свисающие волосы и закрепите невидимкой.





ОТВЕТЫ мамам

У моего ребенка при плановом обследовании нашли по УЗИ-исследованию субэпидимальные псевдокисты. Объясните, почему это произошло? Лечатся они или это на всю жизнь?

Псевдокисты — это результат мелких кровоизлияний в область сосудистого сплетения. Основной причиной повреждения головного мозга является внутриутробная гипоксия (недостаток кислорода). Развивается она при неблагоприятном течении беременности (угроза прерывания, анемия, отеки, давление и др.). Внешние проявления заболевания зависят от формы поражения ЦНС, периода заболевания (острый, ранний, восстановительный), степени тяжести. По-

сле первого месяца жизни заболевание может проявляться изменением мышечного тонуса. На фоне этого может наблюдаться общая слабость или повышение тонуса в ножках (опора на «цыпочках»). Возможно выраженное увеличение размеров головки, особенно по отношению к объему грудной клетки, плохой сон, немотивированное беспокойство, более заметное при смене погоды. Малыш может срыгивать, родители часто жалуются на вечно холодные кисти и стопы.

Заболевание начинают лечить при необходимости уже с первых дней жизни. Порой проводится несколько курсов лечения, включающих препараты, улучшающие работу головного мозга (пирацетам, актовегин, церебролизин и др.), лечебную физкультуру, массаж, физиотерапию (электрофорез и др.). Наиболее часто у таких детей длительно сохраняются признаки минимальных мозговых дисфункций — головные боли, речевые расстройства, нарушение координации тонких движений. Для них характерна повышенная нервно-психическая истощаемость, «школьная дезадаптация», сопровождающаяся дефицитом внимания, с двигательной гиперактивностью. Однако, в любящей семье, с правильным педагогическим подходом, ребенок может достичь прекрасных результатов.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Мне 18 лет. Недавно я купила новые прокладки и после их использования почувствовала дискомфорт, так как кожа «не дышала». В дальнейшем я заметила на лобке два прыщика и решила их выдавить. Содержимое представляло собой что-то вроде жировичка диаметром 1 мм. Выдавились легко, но сразу появилась кровь. Все прошло, но затем они стали появляться снова и снова в большом количестве. Я их выдавливала, прижигала зеленкой, йодом. Что это может быть? Может ли передаться моему молодому человеку при половом контакте?

То, что Вы описываете, очень напоминает контактный дерматит. Это вирусное поражение. Передается контактным путем, причем у взрослых людей чаще именно при половом контакте. Может иметь значение использование загрязненных предметов (полотенца, мочалки, постельное белье). Лечится именно так, как Вы и поступали: выдавливание белого содержимого с последующей обработкой раствором йода. Не забывайте также о дезинфекции (кипячение или горячий утюг) белья и полотенца, с которыми соприкасалась пораженная кожа.

ДРУГОЙ ВЗГЛЯД НА ПРИВЫЧНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ



Понятно, что родители могут научить своих детей только тому, что сами умеют. Так давайте поговорим о тех гигиенических процедурах, которым мы напрасно учим своих детей или учим неправильно. Например...

ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

Многие родители засекают время, когда учат детишек чистить зубы, или включают песенку, длящуюся именно столько времени, сколько положено чистить зубы. Кто подсчитал это время? Сто-

матологи утверждают, что важно не время, а правильные движения зубной щетки. Они должны быть только вертикальными, потому что горизонтальные движения портят эмаль, оставляя на ней царапины. А уж сколько потребуется времени на то, чтобы правильными движениями вычи-

стить зубы, неважно. Поэтому следить надо не за временем, а за движениями зубной щетки.

СТРИЧЬ НОГТИ

Многие до сих пор продолжают обрезать ногти овалом на ногах, хотя давно все твердят, что это приводит к тому, что уголки ногтей врастают и доставляют много неприятностей. Обрезать ногти на ногах следует прямо. Помните об этом сами, следите за тем, как вы обрезаете ногти детям, и объясняйте, почему надо стричь ногти именно так.

ЧИСТИТЬ УШИ

К сожалению, мы и сами без необходимости лезем ватной палочкой в глубину ушного прохода, и также чистим уши деткам. А ведь достаточно каждый день мыть ушную раковину, лезть при этом внутрь мокрыми пальцами тоже не надо. А уж ватной палочкой тем более. Есть угроза, во-первых, повредить барабанную перепонку, во-вторых, не столько

вынуть ушную серу наружу, сколько утрамбовать ее глубже в проходе. Со временем из такой утрамбованной серы как раз и получаются серные пробки.

МЫТЬСЯ С МЫЛОМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, А ТО И ДВАЖДЫ В ДЕНЬ

Понятно, если ребенок перемазался едой или на прогулке, его надо умыть или отмыть с мылом. Но если никакой грязи на теле ребенка нет, зачем мыть его с мылом перед сном, например? Чтобы смыть естественный защитный слой кожи? Понятно, что ноги, руки, подмышки, шея и интимные места следует мыть с мылом каждый день, но надирать тело мочалкой с ног до головы, не жалея при этом геля, глупо. Многие педиатры уверены, что и младенцев нет необходимости мыть каждый день с мылом. Дать полежать в теплой водичке — это пожалуйста, но зачем мылить. Где бедный малыш успел испачкаться?

Подготовила
Галина УШАКОВА

ЭЛИКСИРЫ МОЛОДОСТИ

Проблемы долголетия вызывают огромный интерес. По данным ученых, продолжительность жизни современного человека на 30-40% меньше той, что отведена ему природой. Установлено, что человек при определенных условиях может прожить до 120 лет.

Для активного долголетия необходимы натуральное, богатое витаминами и микроэлементами питание, оптимальная разносторонняя физическая и умственная нагрузка, полноценный отдых, положительный эмоциональный настрой и отказ от вредных привычек.

Секреты поддержания красоты, продления молодости и приостановления процессов старения люди пытались разгадать веками. Изобретением эликсира бессмертия занимались ученые древности и алхимики средневековья. К сожалению, мифическое средство Макропулоса, способное чудодейственно останавливать время, до сих пор не найдено. Но существует много народных средств, способствующих оздоровлению и омоложению организма.

ТИБЕТСКИЙ РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ

Способствует похудению, улучшает обмен веществ, очищает организм от шлаков, улучшает работу почек, печени, поджелудочной железы, повышает эластичность сосудов, нормализует сердечную деятельность, предупреждает развитие склероза, гипертонии и инфаркта, улучшает зрение.

Измельчить в кофемолке 100 г цветков ромашки, 100 г травы зверобоя, 100 г цветков бессмертника и 100 г березовых почек. Тщательно перемешать, пересыпать в банку, закрыть крышкой. Залить 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить в теплом виде по 1/2-1 стакану 2 раза в день за 20 минут до еды (в настой можно добавить 1 ч. ложку меда). Принимать, пока не закончится смесь. Курс лечения проводить 1 раз в 5 лет.

ЛИМОННО-ЧЕСНОЧНЫЙ БАЛЬЗАМ

Способствует омоложению крови, помогает избавиться от одышки, особенно у тучных людей. Через 1-2 недели приема бальзама пропадает сонливость, повышается работоспособность, улучшается общее самочувствие.

400 г чеснока очистить, вымыть и натереть на терке, положить в банку, добавить сок из 24 лимонов, перемешать. Завязать банку марлей и настаивать 24 дня. Принимать по 1 ч. ложке в день, предварительно разведя в 1 стакане воды. Перед приемом смесь взбалтывать.

ВОСТОЧНЫЙ ЭЛИКСИР

Улучшает цвет лица, разглаживает кожу, нормализует пищеварение, служит профилактикой склероза.

Смешать 100 мл лимонного сока, 200 г меда, 50 мл оливкового масла. Принимать натощак по 1 ч. ложке. Можно готовить эликсир небольшими порциями каждое утро, смешивая 1 ч. ложку свежавыжатого ли-



монного сока, 2 ч. ложки меда и 0,5 ч. ложки оливкового масла.

ЧАЙ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ

Этот напиток стимулирует кровоснабжение кожи, улучшает синтез коллагена и поддерживает оптимальный уровень влажности кожи.



Смешать поровну листья малины, шиповника и земляники. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить в течение дня как чай.

ЖЕНСКОЕ ВИНО

Возрождает молодость, усиливает половую активность, восстанавливает способность к деторождению, отодвигает наступление климакса, улучшает цвет лица.

В 200 мл белого крепленого вина (можно портвейна) положить очищенную головку чеснока, довести до кипения и прокипятить на медленном огне в течение 30 секунд. Затем охладить и перелить полученную жидкость вместе с чесноком в бутылку. Хранить в темном месте при комнатной температуре.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 3 дней с начала новолуния. Для усиления эффекта напиток можно принимать в течение 3 дней в начале каждой декады месяца: 1, 2, 3, 11, 12, 13, 21, 22, 23 числа.

КЕДРОВЫЙ БАЛЬЗАМ

Помогает избавиться от усталости, утомления, укрепляет иммунитет.



В стеклянную емкость засыпать 0,5 кг неочищенных кедровых орехов, 0,5 кг сахарного песка и залить 0,5 л водки. Настаивать 3 дня в темном месте, периодически встряхивая. Затем получившуюся жидкость слить. Оставшиеся орехи еще 2 раза заливать 0,5 л водки и сливать, настаивая, как в первый раз. После этого все 3 экстракта смешать и хранить в стеклянной посуде в темном месте. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

МОЛОДИЛЬНОЕ МОЛОЧКО

Восстанавливает потенцию у мужчин и повышает работоспособность.

1 стакан очищенных просушенных подсолнечных семечек измельчить в кофемолке, залить 0,5 л кипятка, довести до кипения, процедить, добавить 2-3 ст. ложки меда и перемешать. Принимать по 100-150 г 1-2 раза в день до еды.



КОКТЕЙЛЬ «ЮНОСТЬ»

Восстанавливает мужскую силу.

В 1 стакан кипятка всыпать 1 ст. ложку порошка корня ятрышника и взболтать до получения густой слизи. В 100 мл теплого виноградного вина доба-



вить 0,2 г мумие, 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку сока граната. Этот состав размешать со слизью до получения однородной массы. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

НАПИТОК «ЗДОРОВЬЕ»

Улучшает работу желудка и кишечника, успокаивает нервную систему, повышает работоспособность.

100 г смеси из равных частей сухих листьев шалфея и лаванды залить 1 л сухого красного вина, настаивать в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая, процедить. Пить по 30-50 мл 2 раза в день за 30 минут до еды.



ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ СМЕСЬ

Улучшает обмен веществ, нормализует работу кишечника и печени, укрепляет сосуды.

300 г очищенных грецких орехов, 300 г кураги, 300 г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300 г меда. Хранить смесь в холодильнике. Принимать по 1-2 ч. ложки в день.



НЕСЪЕДОБНОЕ, НО ПОЛЕЗНОЕ

Ни для кого не секрет, что фрукты содержат большое количество полезных веществ. Но, оказывается, ими богата не только сочная мякоть плодов. Более того — когда мы чистим апельсин или мандарин, мы выбрасываем все самое полезное (хотя, возможно, и не самое вкусное) в мусор.

Кожа фруктов, по данным научных исследований, содержит не меньше ценных веществ, чем мякоть, и, следовательно, достойна иного к себе отношения. Она с успехом может быть использована в лечении некоторых недугов.



ЛИМОН

Свежая кожура лимона подавляет образование газов в кишечнике. Кроме того, она является тонизирующим средством, благоприятно влияет на пищеварение, считается хорошим антисептиком и очистителем кишечника и крови.

ПРОФИЛАКТИКА АТЕРОСКЛЕРОЗА

■ Принимать порошок из высушенной кожуры лимона по 1-3 г 3 раза в день.

ГИПЕРТОНИЯ

■ 2 ст. ложки высушенной или свежей измельченной кожуры лимона залить 2 стаканами воды, прокипятить на слабом огне в закрытой посуде 30 минут, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

■ Смешать мелко натертую кожуру лимона или апельсина с медом. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ, СТРЕСС

■ 2 ст. ложки измельченной кожуры лимона залить 2 стаканами воды, прокипятить в закрытой посуде 30 минут, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

■ Свежую лимонную корку очистить от белой мякоти, приложить к вискам и подержать несколько минут, пока не начнется легкое жжение.

ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ДУРНОГО ЗАПАХА ИЗО РТА И УЛУЧШЕНИЯ АППЕТИТА

■ Ежедневно принимать по 1 ч. ложке тертой цедры с медом.

БОРОДАВКИ

■ Измельченную кожуру 2 лимонов залить 1/2 стакана 30%-ного уксуса, настаивать в закрытой посуде 7 дней, периодически встряхивая, процедить. Прикладывать к бородавкам тампон, смоченный в этом настое, несколько раз в день.

МОЗОЛИ

■ Перед сном распарить ногу в горячей воде, вытереть досуха и привязать корку лимона с небольшим количеством мякоти.

ПЕРХОТЬ

■ Кожуру 4 лимонов залить 1 л кипятка, прокипятить в течение 15 минут, процедить. Ополаскивать волосы отваром 1 раз в неделю.

АПЕЛЬСИН

Кожа апельсинов применяется для возбуждения аппетита, при простуде, кашле. Ее используют также для лечения кишечных заболе-

ваний, мочекаменной болезни, при маточных кровотечениях. Чтобы избавиться от горечи и несъедобных веществ, кожуру сначала обдают кипятком, тщательно моют щеткой под краном, а затем сутки выдерживают в проточной воде.

МАТОЧНЫЕ, НОСОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ

■ Кожуру 5-6 незрелых апельсинов залить 1,5 л воды, кипятить до тех пор, пока не останется 0,5 л жидкости, процедить. К отвару добавить по вкусу мед или сахар и пить по 2 ст.

ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

ЯЗВА

ЖЕЛУДКА И

ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

■ 1/2 ст. ложки высушенной измельченной апельсиновой кожуры и 1 ст. ложку корня солодки залить 100 мл воды. Прокипятить на слабом огне до получения половины первоначального объема, затем добавить 50 г меда, перемешать и принимать эту дозу 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА

■ 2-3 раза в день принимать порошок из высушенной кожуры апельсина.

■ 50 г сухой измельченной в порошок кожуры залить 0,5 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 3 недели, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 25-30 капель

СУХАЯ ЭКЗЕМА

■ Приложить свежую апельсиновую кожуру внутренней стороной к пораженному участку кожи, сверху закрепить повязкой. Процедуру проводить на ночь.



МАНДАРИН

Кожа мандарина применяется как горечь для повышения аппетита и улучшения пищеварения, она смягчает кашель и способствует лучшему отделению мокроты.

ПРИ КАШЛЕ

■ 10 г высушенной измельченной кожуры

мандарина залить 100 мл кипятка, настоять 15 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5 раз в день до еды.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ АППЕТИТА И ПИЩЕВАРЕНИЯ

■ 2 ст. ложки свежей измельченной кожуры мандарина залить 300 мл кипятка, довести до кипения, охладить, процедить. Выпить в течение дня.

■ 2 ст. ложки измельченной высушенной кожуры мандарина залить 250 мл водки, настоять в течение недели, процедить. Принимать по 10-20 капель (в 50 мл кипяченой воды) 3 раза в день за 15-30 минут до еды.

■ Принимать порошок сухой мандариновой кожуры по 1/2 ч. ложки 2 раза в день.



ГРАНАТ

Благодаря вяжущему действию кожура граната используется при различных заболеваниях кишечника.

ПОНОС

■ 2 ч. ложки измельченной кожуры граната

та залить 1 стаканом воды, прокипятить в течение 15 минут, процедить. Добавить 1 ч. ложку сахара и 1/2 ч. ложки водки или вина. Пить по 1/2-1 ч. ложке 3-4 раза в день.

КОЛИТ, ЭНТЕРОКОЛИТ

■ 20 г сушеной измельченной кожуры граната залить 1 стаканом воды, прокипятить на слабом огне в течение 30 минут, процедить. Пить по 2 ст. ложки 2 раза в день за 20 минут до еды.

АНГИНА, СТОМАТИТ, ЛАРИНГИТ

■ 5 г измельченной кожуры граната залить 100 мл кипятка, прокипятить в течение 10 минут, процедить.

Принимать по 1-2 ч. ложки 3 раза в день, а также применять в виде полосканий.

БАНАН

Банановая кожура применяется в народной медицине многих тропических стран.

ГЛИСТЫ

■ Кожуру без темных пятен, высушенную в тени (не на солнце и не в духовке), измельчить в порошок. Принимать порошок на кончике ножа 4-5 раз в день до еды.

СИНЯКИ, НАРЫВЫ, БОРОДАВКИ

■ Прикрепить к пораженному месту кожуру спелого желтого банана внутренней стороной к коже. Процедуру повторять до полного выздоровления.

ВОСПАЛЕНИЕ ГЛАЗ

■ Приложить к векам на некоторое время свежую кожуру банана.

БОЛИ В СУСТАВАХ И МЫШЦАХ

■ Измельченную кожуру 4-6 бананов за-



лить 0,5 л водки, настаивать 1 месяц в темном месте при комнатной температуре, процедить. Натирать на ночь больные места.

● Так как в кожуре апельсина и мандарина содержатся эфирные масла, ее не следует употреблять при болезнях почек, печени, поджелудочной железы.

● Кожура цитрусовых (апельсинов, лимонов и др.) подавляет жизнедеятельность кишечных микробов и гельминтов. Свежую или высушенную кожуру тщательно прожевать и проглотить, делать это натощак и приступать к еде не ранее чем через 1 час.

● Чтобы плоды цитрусовых хранились дольше, экспортеры могут покрывать их специальными составами, состоящими из воска и консервантов. Если кожура цитрусовых блестящая, значит она покрыта таким составом и употреблять ее нельзя.



СУХОФРУКТЫ ПОМОГУТ ОТ ЭНУРЕЗА

Немецкие урологи нашли естественный способ борьбы с ночным недержанием мочи. Люди, которые страдают энурезом или часто просыпаются из-за необходимости сходить по-маленькому, должны съесть перед сном немного кураги или чернослива. Мякоть этих сухофруктов хорошо впитывает воду, и таким образом уменьшается нагрузка на почки и мочевой пузырь.

КРАСКИ ДЛЯ ВОЛОС

Краски для волос часто маскируют истинный цвет волос женщины. Однако тем, кто родился с рыжими волосами, следует предупредить врачей о своем настоящем цвете перед любыми операциями, требующими обезболивания или наркоза. Дело в том, что рыжим нужно на 20% больше обезболивающих препаратов, чем брюнеткам или блондинкам. А объясняется это тем, что рыжий цвет волос связан с генетической мутацией, которая приводит также и к изменению свойств нервной системы.



ПОЧЕМУ ЗИМОЙ БОЛЕЮТ



То, что люди чаще болеют простудными заболеваниями в холодную и сырую погоду, известно всем. Это всегда объясняли ослаблением защиты организма в осенне-весенний период. Но, оказывается, причина не только в этом.

Американские ученые выяснили, что риск подхватить простуду в сырую и холодную погоду значительно возрастает из-за увеличения вязкости мокроты в бронхах.

В норме все вдыхаемые человеком бактерии и вирусы оседают на мокроту бронхов, которая под действием ресничек постоянно движется вверх, не давая инфекции попасть в легкие. Но при низкой температуре вязкость мокроты повышается — реснички становятся неспособными передвигать ее. Течение мокроты останавливается, открывая путь для инфекции в легкие.

В каждом увлечении обязательно есть моменты, становящиеся для тех, кто занимается этим хобби, неиссякаемым источником вопросов и споров. Среди тех, кто увлекается комнатными растениями, такой «старой песней о главном» является вопрос повальной гибели голландских растений.

С этой проблемой сталкивается каждый начинающий цветовод, когда привозит домой горшки с ровненькими жизнерадостными «растишками», а через месяц-другой выбрасывает засохшие кривулины на помойку. И сразу в душу неопытного неопита закрадывается жгучее подозрение: «Не иначе, они там свои растения специальной химией пичкают, а потом они у нас без допинга мрут, чтоб мы шли в садовый центр и за свои кровные очередные горшки покупали». Как правило, новоиспеченные любители комнатных растений не задумываются, что гибнут их питомцы вовсе не по вине производителя, а из-за их собственных «стараний». Ведь как оно происходит: увлечение растениеводством — дело, чаще всего, спонтанное и стихийное, не особенно подкрепленное знаниями. Смотрит человек картинку и видит на них тропический рай на 10 квадратных метрах, и сразу хочется ему такой же. И идет он в супермаркет или садовый центр, там выбор больше, и покупает красивой зелени, исходя из картинки в голове, а не из собственного опыта в уходе или знаний, почерпнутых из надежного источника. Приносит человек новых жильцов в дом и сразу пытается воплотить задумку в жизнь, но не тут-то было. Спустя совсем не долгое время растения начинают болеть, терять привлекательный вид, а то и вовсе погибают. От чего же это происходит, насколько велика вина производителя и продавца в неудаче, постигшей новоиспеченного цветовода-любителя?

ИЗ ГОЛЛАНДИИ С ЛЮБОВЬЮ



ОШИБКИ ЦВЕТОВОДОВ

Чтобы купленные растения не погибли, надо самим цветоводам не делать ошибок, первую из которых они чаще всего совершают, не отходя от кассы. Специалистами установлено, что больше всего растений покупают зимой и ранней весной. Как ни странно это звучит, такому факту есть объяснение. В нашей стране зима длится долго, и глаз начинает скучать по зелени, а в начале весны мы отмечаем 8 Марта. Отсюда такой бум покупок в самое неподходящее время. Дело даже не в том, что растение меняет условия жизни — зимой это как раз не так принципиально, ведь это период покоя. Основная проблема состоит в доставке от магазина до дома, именно в это время даже хорошо укрытое растение успевают отморозить не только листья, но и корни. Если вдруг такого не произошло, дальше цветок ждут не менее серьезные испытания. Все по той же причине: цветоводам хочется красоты сразу, поэтому растение, едва принес в дом, сразу пересаживают в новый красивый горшок. Делают это еще и потому, что миф о транспортировочном субстрате широко известен. Растение попадает из одного стресса в другой и плюс получает повреждение корней. Мало кто способен выдержать такие испытания. Обычно после этого растения и погибают. Это особенно обидно при учете того, что нет никакой острой необходимости в пересадке сразу после покупки, что бы ни говорили продавцы и консультанты. Напротив, пересадку лучше отложить минимум на две недели, а лучше на месяц. Придется некоторое время смотреть на некрасивые горшки, зато цветы останутся живы. Единственный момент, который действительно стоит учесть: некоторые растения укореняют в пластиковых сеточках, вот их по возможности нужно полностью удалять при пересадке, но и это ждет месяц-другой. Сама по себе пересадка большой стресс для растения, и может стать фатальной, если, прислушавшись к рассказам о том, что в магазинной почве нет питательных веществ, зато полно гормонов и химикатов, цветовод решит полностью удалить субстрат с корней. Полная очистка корней от земли — процедура, которая даже не всем опытным цветоводам под си-

лу, и риск ее зачастую превышает пользу, а в данном случае и вовсе не оправдан ничем. Ни в коем случае не нужно пытаться вытряхнуть, вымочить или выдрать комочки грунта; после такого, если растение выживет, ему смело можно ставить памятник. Наилучший вариант: просто перевалить цветок и досыпать свежего грунта. Есть и еще одна хитрость. Если в магазине приобретается цветущее растение, то по приезду домой нужно оборвать все бутоны и цветы, иначе это с высокой долей вероятности будет живой букет, а не комнатное растение, поскольку такие экземпляры после цветения в большинстве случаев погибают. Это как раз самый большой вред от фитогормонов, который причиняется растениям. Для большей привлекательности производители стимулируют чрезмерно обильное цветение, крайне губительное для жизненных сил растения.

Мифы о голландских растениях на удивление живучи, хотя большинство из них не имеет сколь-нибудь веских оснований, и выживание питомцев в большей степени в руках новых владельцев. Но есть и момент, который всегда стоит учитывать. Как бы ни ухаживали за питомцем в новом доме, каковы бы ни были условия его жизни, он никогда уже не будет так идеален, как на прилавке магазина. Это не хорошо и не плохо, просто факт. К сожалению, условия наших квартир одинаково плохи и для людей, и для растений. Они не позволяют вырастить совершенное растение, цветущее круглый год, но это и не важно. При правильном уходе природа всегда возьмет верх и поможет вырастить пусть не идеальное, но уникальное здоровое и сильное растение, маленькую частичку домашнего уюта. Не стоит пренебрегать в достижении этого фитогормонами и стимуляторами роста. В умеренных количествах они действительно приносят пользу, а страшные сказки только мешают растениям жить.

РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ

Кусок говяжьей пашины весом около 1 кг хорошенько отбейте, посолите, поперчите. Испеките по 1 красному и желтому сладкому перцу и 2 свежих помидора. Очистите их, удалите семена и порежьте кубиками. На растительном масле спассеруйте 2-3 измельченных зубка чеснока, добавьте пакет размороженного шпината, предварительно отжав лишнюю влагу. Смешайте шпинат и овощи, посолите, поперчите, приправьте по вкусу сухими травами. Выложите начинку поверх пласта мяса, сверните его рулетом и обвяжите кулинарной нитью. Выложите рулет в форму для запекания, влейте в нее 200 мл красного вина и 50 мл коньяка, плотно накройте фольгой. Запекайте рулет в разогретой духовке 1 час, затем фольгу снимите и запекайте до готовности, поливая выделившимся соком.



РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ

Надрежьте филе индейки сбоку почти до конца и раскройте, как книжку. Между двумя листами пленки хорошенько отбейте его в пласт, поперчите и смажьте растительным маслом. Раскалите на сковороде 2 ст. ложки растительного масла, спассеруйте на нем 2-3 измельченных зубка чеснока, добавьте размороженный шпинат, отжав его от жидкости, и готовьте, пока вся жидкость не испарится. На пласт мяса выложите шпинат, 6-8 порезанных полосками вяленых помидоров и 100-120 г порезанного маленькими кубиками сыра фета. Сверните мясо рулетом. Переложите на выложенные внахлест полоски ветчины или бекона, заверните еще раз рулетом и уложите в смазанную маслом форму. Верх рулета также смажьте маслом и запекайте в разогретой до 200° духовке 30 минут, накройте рулет пекарской бумагой, чтобы не сгорел, снизьте температуру до 180° и запекайте еще 20 минут, затем выньте, дайте 10 минут полежать и разрежьте на ломтики.

ПИРОГ С КУРИЦЕЙ

Для начинки смешайте измельченную луковицу, 0,5 кг куриного фарша, 0,75 стакана панировочных сухарей, 50 г натертого на мелкой терке твердого сыра, яйцо, пучок измельченной зелени по выбору, 3-4 порезанных вяленых помидора или 2 свежих, предварительно очищенных, освобожденных от семян и порезанных кубиками (желательно еще отбросить их на сито, чтобы стекла лишняя жидкость). Посолите, поперчите начинку и хорошенько перемешайте. Она должна быть пластичной и слегка влажной, если получилась суховата, добавьте немного кипяченой воды или бульона.

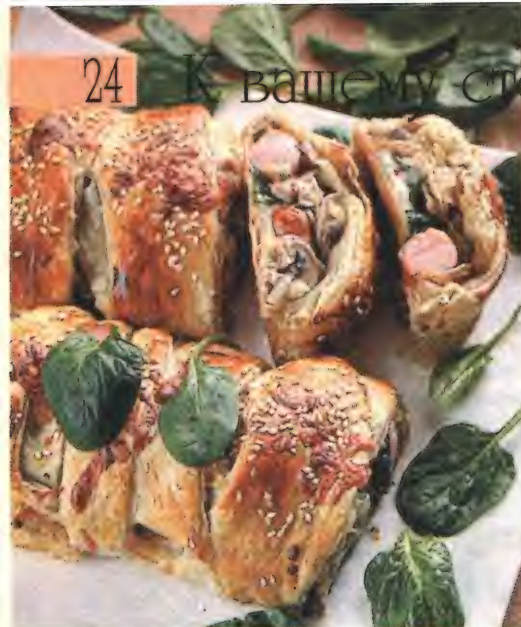
Готовое слоеное тесто раскатайте до толщины 0,5 см, выложите на середину начинку, сформовав ее, как буханку. Оберните начинку тестом. Защипите и выложите на противень швом вниз. Сделайте по верху несколько диагональных разрезов и смажьте верх пирога взбитым яйцом. Выпекайте пирог в разогретой духовке, пока тесто не приобретет золотистокоричневый цвет. Дайте пирогу отдохнуть 10 минут и подавайте.



МЯСНЫЕ ПИРОЖКИ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

Хорошенько отбейте 5 кусков свиной корейки без кости, посолите, поперчите. На растительном масле спассеруйте порезанные кубиками 2 луковицы, добавьте 0,5 кг порезанных грибов и порезанный кубиками красный сладкий перец (можно без него). Жарьте на сильном огне, пока не выпарится жидкость, посолите, поперчите. Разложите начинку на куски мяса, сверните их веретеном, обмакните во взбитом яйце, запанируйте в сухарях и жарьте в большом количестве растительного масла до готовности.





ПИРОГ С СОСИСКАМИ

Поджарьте до испарения жидкости 300 г грибов, выложите в отдельную посуду. На той же сковороде поджарьте до золотистого цвета 1 большую головку лука, переложите лук в отдельную посуду, чтобы остыл. Выложите в сковороду 1 измельченный зубок чеснока, большой пучок любой зелени и готовьте, пока пойдет аромат. Натрите на терке 200 г моцареллы. На пергаменте раскатайте 300 г слоеного бездрожжевого теста, посыпьте середину пласта сыром. Вы можете высыпать сразу весь сыр, тогда хватит 100 г, или пересыпать сыром каждый слой начинки, все зависит от того, насколько вы любите расплавленный сыр. Выложите поверх сыра несколько тонких сосисок, затем слой зелени, грибов, лука. Свободные от начинки части теста разрежьте по диагонали на широкие полосы и поочередно оберните ими начинку, чтобы получился пирог формой, как батон. Смажьте его молоком и посыпьте кунжутом. Перенесите пирог вместе с бумагой на противень и выпекайте в разогретой до 225° духовке 20-25 минут. Подавайте пирог горячим.

СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

Смешайте 3 ст. ложки французской горчицы с зернами, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложку растительного масла, 3-4 мелко порезанных зубка чеснока, 1 ст. ложку сухого тимьяна, добавьте соль и перец по вкусу. Выложите дно формы для запекания кружками лука, на них положите кусок свиной корейки весом 1-1,5 кг. Вылейте поверх мяса половину маринада, хорошенько обмажьте им свинину со всех сторон. Накройте форму фольгой и поставьте в холодильник минимум на 2 часа, лучше на ночь. Запекайте мясо в разогретой до 200° духовке 40-50 минут, затем уберите фольгу, вылейте поверх мяса оставшийся маринад и продолжайте запекать до образования золотистой корочки. Выньте мясо из духовки, дайте отдохнуть 10-15 минут, разрежьте на порции и подавайте.



СВИНИНА С НАЧИНКОЙ

Свиную корейку без костей весом около 1 кг посолите, поперчите, приправьте паприкой и через равное расстояние сделайте в ней надрезы. Вставьте в них по кружку красного лука и кружку кисло-сладкого яблока без кожуры и сердцевин. Выложите мясо в форму для запекания, смазанную маслом. Свободное пространство формы заполните кружками картофеля. Сбрызните все растительным маслом и запекайте в разогретой духовке до готовности. Перед подачей мясо разрежьте по надрезам и разложите по тарелкам с луком, яблоком и картофелем.



ЗРАЗЫ В ПАНИРОВКЕ С НАЧИНКОЙ

Нарежьте 2 двойные куриные грудки без костей и шкурки на порционные куски, хорошенько их отбейте, посолите, поперчите, посыпьте карри. Для начинки мелко нарежьте 2 ломтика копченого бекона, 2-3 маринованных огурчика, 10 штук маринованного лука (мелкого, как севок), 2 маринованных красных сладких перца, 100-150 г ветчины, по желанию добавьте 2 кружка консервированного ананаса. Разложите начинку по пластам куриного мяса, сверните рулетиками, обваляйте в муке, обмакните во взбитое яйцо, запанируйте в сухарях и жарьте во фритюре до золотисто-коричневого цвета. Перед подачей разрежьте зразы вдоль.



ФАРШИРОВАННЫЕ ЯБЛОКИ

Отрежьте верхушки у 6 яблок сорта Гренни Смит, Голден Дилишес или Ред Дилишес, выньте сердцевину и часть мякоти ложкой. Установите яблоки в форму для запекания. В сковороде растопите 1 ст. ложку сливочного масла, спассеруйте на нем 1 мелко порезанный стебель сельдерея, 1 мелко порезанную луковицу, добавьте 250-300 г мясного фарша, обжарьте все вместе, стараясь не разбивать фарш на совсем мелкие кусочки, добавьте 1 ст. ложку панировочных сухарей и жарьте начинку, пока не поджарится мясо и сухари. Наполните смесью яблоки. Добавьте по 1 ст. ложке бульона или воды в каждое яблоко и вылейте 0,25 стакана в форму. Запекайте яблоки, пока они не станут мягкими, но будут сохранять форму. Подавайте горячими.

ПИРОГ С КЛЮКВОЙ

Разведите 0,5 кг сахара 0,5 стакана воды и сварите сироп. Залейте горячим сиропом 0,5 кг крупной клюквы, дайте постоять ночь и варите, пока ягоды не напитаются сиропом и не станут полупрозрачными, отцедите их от сиропа.

Пласт готового слоеного бездрожжевого теста раскатайте до толщины 0,5 см, разрежьте пополам, затем на вытянутые треугольники. Выложите их на застеленный пекарской бумагой противень, немного внахлест. Смажьте сливочным сыром и выложите поверх сыра клюкву. Подверните острые углы треугольников и защипите, смажьте верх пирога сливочным маслом и посыпьте 1 ч. ложкой сахара. Испеките пирог в разогретой духовке до готовности. Дайте ему полежать 5 минут. Перенесите на блюдо. В маленькой миске добавляйте к 0,5 ст. ложки молока сахарную пудру, пока не получится масса густотой, как сметана, с помощью вилки разбрызгайте ее поверх пирога. Подавайте пирог теплым.



ПРЯНЫЙ ЧИЗКЕЙК

Смелите в комбайне 200 г крекеров, 0,5 стакана грецких орехов и 1 ст. ложку сахара, добавьте 4 ст. ложки растопленного сливочного масла и смешайте до однородной массы. Выложите смесь в разъемную форму, уплотните, сформируйте небольшие бортики, и запекайте в разогретой духовке 7-10 минут, затем выньте форму из духовки и дайте остыть. Смешайте 250 г сливочного сыра, по трети стакана густой сметаны и жирных сливок, 1 ст. ложку крахмала, по 1 ч. ложке молотой корицы и имбиря, по 0,25 ч. ложки молотого мускатного ореха, молотой гвоздики и соли, стакан коричневого сахара, 2 ч. ложки ванильного экстракта, затем добавляйте по очереди 2 больших яйца и 2 желтка, перемешивая начинку после каждого добавления. Взбейте все вместе до однородной массы и выложите поверх остывшей основы. Выпекайте пирог 40 минут или до тех пор, пока по краям сырная масса станет твердой, а в середине будет немного колыхаться. Выключите духовку, а пирог оставьте в ней еще на 30 минут. Выньте пирог из духовки и дайте ему постоять при комнатной температуре 4 часа, затем выложите на блюдо и украсьте крошками крекера, рублеными орехами и цедрой лимона.

ПЕЧЕНЬЕ С ДЖЕМОМ

Добавьте к 1,75 стакана муки по 0,5 ч. ложки разрыхлителя и соли. Отдельно смешайте 0,75 стакана размягченного сливочного масла и 0,5 стакана сахара, взбейте до белой пушистой массы. Взбейте 1 большое яйцо и 1 ч. ложку ванильного экстракта. Соедините три массы и хорошенько вымешайте. На застеленный пергаментом противень разложите шарики теста размером не больше грецкого ореха. Пальцем сделайте впадинки в середине каждого печенья и заполните их разными видами варенья. Испеките печенье в разогретой духовке до светло-золотистого цвета (13-15 минут), выньте из духовки и дайте остыть на противне.



ДЕСЕРТ В ВАЗЕ

Смешайте 1,5 стакана размягченного сливочного масла, 0,5 стакана коричневого сахара, 1 ст. ложку ванильного экстракта, 3,5 стакана раскрошенных сладких крекеров, щепотку соли, треть стакана молока и стакан мелко порезанного горького шоколада.

Смешайте отдельно 250 г взбитых жирных сливок, 8 штук мелко поломанного шоколадного печенья и 0,5 плитки мелко порезанного белого шоколада.

Приготовьте по инструкции пакет готового шоколадного пудинга.

В большую стеклянную вазу выкладывайте десерт, чередуя слои крошки из крекеров, сливочный слой и слой пудинга. Закончите сливочным слоем и посыпьте его крошкой. Поставьте десерт в холодильник на 2 часа.



Вместо селфи

Обычно камеру на смартфоне мы используем для того, чтобы запечатлеть достопримечательности или сделать селфи. Но с помощью камеры можно и значительно облегчить себе жизнь. Предлагаем несколько способов сохранения полезной информации с помощью камеры смартфона. Если они вам знакомы, значит, вы очень прагматичный человек. А возможно, предложенное натолкнет вас на другие способы использования камеры. Итак, фотографируйте...

...ВСЕ, ЧТО МОЖЕТЕ ЗАБЫТЬ

Вряд ли вы забудете свои имя и фамилию или даты рождения ближайших родственников, но информацию не такой важности тоже желательно иметь под рукой, не тратя время на запоминание.

Чтобы оплатить онлайн-покупку, не обязательно иметь при себе банковскую карту. Достаточно ее фотографии с обеих сторон, ведь от вас требуется только номер.

Если вас украли визитницу с дисконтными картами? Вы легко восстановите их, если у вас будут фотографии, где видны их идентификационные номера.

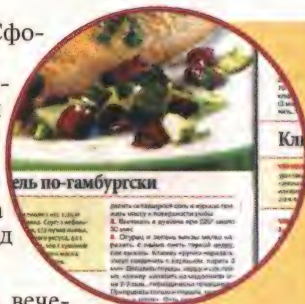
Если вы листаете журнал в ожидании своей очереди в парикмахерской и натываетесь на замечательный рецепт, который давно искали, или видите его в кулинарной

передаче. Сфотографировать его легче и быстрее, чем записать, даже если бумага и ручка под рукой.

На вечеринке вы пили очень вкусное вино. Вряд ли вы завтра вспомните, как оно называлось, но если у вас будет фото этикетки, вы сможете поискать его в магазинах.

Жеважно, учиться вы сами или ваши дети, расписание занятий и задания всегда лучше иметь под рукой, в смартфоне.

Закфиксируйте в памяти смартфон понравившиеся детали интерьера, клумбы, уголки сада, чтобы потом воспроизвести их в своем доме и во дворе.



Когда дети в магазине игрушек восхищаются тем, что им понравилось, сфотографируйте выбранное ими, чтобы потом подарить на день рождения или к Новому году.

...ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ

Экстренная ситуация обычно выбивает людей из колеи, они не могут вспомнить элементарных вещей, поэтому будет нелишним зафиксировать их на фото.

Если вы водите автомобиль,



сфотографируйте все документы, которые вам могут понадобиться, если произойдет ДТП.

Желательно иметь в смартфоне фотографию домашнего питомца, а также его номер или номер чипа. Все это может потребоваться, если питомцу понадобится срочная ветеринарная помощь или он потеряется.



Отправляясь с ребенком в парк или большой торговый центр, сфотографируйте его в верхней одежде и без нее. Дети часто теряются в людской толчее. Представители полиции утверждают, что в таких случаях испуганные мамы не могут вспомнить даже, во что ребенок был одет.



Если вы не носите с собой паспорт и страховой полис, пусть будут хотя бы их фотографии — на всякий случай.



ВНИМАНИЕ! Фотографии документов следует хранить в памяти смартфона под паролем, например, в Облаке, поскольку смартфоны тоже теряются или бывают украдены, нельзя, чтобы эта информация стала достоянием посторонних людей или преступников.

Вы собираетесь снять квартиру? Во время показа при хозяевах сфотографируйте все огрехи в



ремонте, царапины на мебели и другие недостатки, чтобы потом хозяева не могли обвинить вас в том, что это ваших рук дело.

Есфотографируйте себя в различных деловых и журнальных комбинациях своей одежды. Создавайте полный лук, включая украшения и обувь. Когда вы будете спешить, такое фото поможет вам не тратить время на выбор одежды.



...ЧТО БУДЕТ РАБОТАТЬ КАК ОРГАНИЗАТОР

Есфотографируйте понравившиеся вам книги, продукты, вещи, косметику с ценниками, чтобы потом поискать, где все это продается дешевле.



Если вы приехали в чужой город или поселились в незнакомый район города, сфотографируйте необходимые карты и схемы движения общественного транспорта, это поможет вам не заблудиться.



В супермаркете иметь фото списка покупок удобнее, чем сверяться с написанным списком. То же самое со списком необходи-



мых дел, если день предстоит напряженный.

Чтобы не тратить свое время, обязательно имейте фотографии графика работы фитнес-центра, куда вы ходите, работы кружка, куда вы водите ребенка, участка терапевта и педиатра, конторы управляющей компании и других присутственных мест, куда вы заглядываете время от времени и не запоминаете расписание их работы.



Еобираясь разобрать любой механизм, сфотографируйте его первоначальный вид и то, как он был подключен к общей системе, отдельно делайте фото разных этапов работы, чтобы по ее окончании все правильно собрать и подключить.



Выбирая мебель в магазине, сфотографируйте ее и прилагающиеся таблички с размерами, чтобы дома измерить, встанет ли мебель на отводимое ей место, посмотреть, насколько она будет сочетаться с цветом стен и другими деталями интерьера.

Наверняка, попробовав облегчить свою жизнь с помощью камеры смартфона, вы изобретете еще много способов ее использования. Как только вы приучитесь делать нужные фотографии, руки сами будут тянуться к смартфону, когда вам захочется зафиксировать что-то важное.

Сегодня мы не представляем свою жизнь без часов. Когда-то они были редкостью, их имели только состоятельные люди, а сейчас даже дети носят часы, да еще какие. И это понятно, ведь часы определяют распорядок нашей жизни. Но у каждого человека есть и биологические часы, которые управляют им изнутри, определяют ритмы функционирования организма в течение суток.

ЖИЗНЬ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ

ПО БИОЛОГИЧЕСКИМ ЧАСАМ

приступы у хронических больных, например, ревматические.

Биологический ритм — один из механизмов, который позволяет организму приспосабливаться к меняющимся условиям среды. На физическое и душевное состояние человека влияет каждый час дня. Величина кровяного давления, число сердечных сокращений, температура тела, активность иммунной системы — очень много жизненных функций организма меняются в зависимости от чередования дня и ночи.

Некоторые лекарственные препараты приносят пользу, если принимать их в определенные часы, но оказываются бесполезными и даже приносят вред, если пить их в неподходящее время.

Физиологические процессы, протекающие в нашем организме, подчиняются часовым ритмам и влияют на наше настроение и самочувствие. Постарайтесь организовать свой день с учетом биоритмов — и вы заметите, насколько улучшится качество вашей жизни.

4 часа.

Кора надпочечников выделяет большую порцию гормона стресса — кортизола. Этот гормон помогает человеку восстановить работоспособность после сна, но он активизирует некоторые заболевания, прежде всего, сердечно-сосудистой системы. Плохо чувствуют себя и люди, страдающие заболеваниями верхних дыхательных путей: в этот час бронхи особенно сужены.

5 часов.

Организм мужчин вырабатывает максимальное количество мужского полового гормона тестостерона. Максимум достигает выработка гормона кортизола (она в 6 раз превышает дневную). Врачи рекомендуют принимать наибольшую дозу лекарств именно в ранние часы.

6 часов.

Ускоряется обмен веществ, повышается уровень содержания сахара и аминокислот в крови. Идет накопление энергии, необходимой организму в течение дня. В это время особенно эффективно действуют препараты, снижающие давление, а также бета-блокаторы.

7 часов.

После пробуждения и утреннего душа лучшее время для завтрака. Активно работают органы пищеварения, преобразующие углеводы в энергию. Утром можно съесть много пищи без вреда для талии, вечером это приведет к ожирению. Активизируется деятельность толстой кишки. Именно в это время должно происходить опорожнение кишечника.

8 часов.

Железы внутренней секреции вырабатывают максимальное количество гормонов. Резко обостряется ощущение боли — усиливаются

9 часов.

Все жизненные силы организма запущены и работают в максимальном режиме. Это самое оптимальное время для рентгеновского исследования (организм наиболее устойчив к облучению) и уколов (не остается отеков, не повышается температура после инъекций). Прививки, сделан-



10 часов.

Температура тела достигает максимума, что, в свою очередь, повышает работоспособность. Хорошо функционирует кратковременная память (для долгосрочной оптимальны послеобеденные часы).

11 часов.

Пик работоспособности. Лучшее всего удаются вычисления и расчеты. Сердце находится в наилучшем состоянии. Если в это время проводить его исследования, то некоторые сердечные заболевания окажутся незамеченными. Но, вместе с тем, сердце наиболее чувствительно в это время, и в стрессовых ситуациях сердечный ритм ускоряется в большей мере, нежели вечером.

12 часов.

Повышается кислотность желудка, чувство голода трудно подавить. Кровь приливает к органам пищеварения, и головной мозг начинает испытывать недостаток кровоснабжения. Активность головного мозга снижается, появляется потребность в отдыхе. Постепенно начинают снижаться давление, пульс и мышечный тонус.

13 часов.

Активизируется деятельность желчного пузыря. В это время особенно хорошо действуют желчегонные средства. Трудоспособность в сравнении с утренней снижена на 20%.

14 часов.

Кровяное давление падает, и содержание гормонов в крови снижается. Появляется ощущение утомления, но 10-15-минутный отдых полностью восстановит трудоспособность. Притупляется ощущение боли, наиболее эффективно действуют наркоз, болеутоляющие препараты. На это время лучше всего назначать болезненные медицинские процедуры, лечение зубов.

15 часов.

Начало второго витка трудоспособности. Желание работать появляется независимо от того, отдыхал человек после обеда или нет. Хорошо работает долговременная память.

16 часов.

Кровяное давление повышается, кровообращение ускоряется. Хорошее время для занятий спортом. Спортсмены в это время показывают самые высокие результаты. Наиболее эффективно действуют препараты, повышающие кислотность желудочного сока.

17 часов.

Ощущается прилив жизненных сил. Активно работают почки и мочевой пузырь.

18 часов.

Наиболее активна поджелудочная железа. Печень наиболее терпима к приему спиртного. Интенсивно работают органы дыхания.



19 часов.

Давление крови и пульс снижаются, в это время опасно принимать препараты, снижающие давление. Наиболее эффективны препараты, воздействующие на центральную нервную систему и помогающие при язвенных заболеваниях органов пищеварения.

20 часов.

Содержание жиров в печени снижается, пульс учащается. Самое оптимальное время для приема антибиотиков, даже малые дозы дают положительный эффект, а побочные действия наблюдаются редко. Также эффективно действуют антидепрессанты, средства против аллергии и астмы.

21 час.

Организм готовится к ночному отдыху. Прекращаются процессы пищеварения. Любая пища, попавшая в это время в желудок, почти не переварится до самого утра. Лучшее время приема лекарств, предупреждающих сердечную аритмию.

22 часа.

Работоспособность резко падает. В крови увеличивается количество лейкоцитов. Не следует принимать лекарства с выраженным побочным действием, так как повышается опасность интоксикации. Организм ночью плохо разлагает никотин, поэтому курение с этого времени обладает максимальным разрушающим воздействием.

23 часа.

Обмен веществ сводится до минимума, понижаются кровяное давление, частота пульса и температура тела. Снижается способность концентрировать внимание и работоспособность.

24 часа.

Выделяется максимальное количество соматотропного гормона, стимулирующего процессы клеточного размножения и роста. Происходит регенерация тканей, поэтому заживление ран, восстановление пораженных участков идет интенсивнее, чем днем. Чаше возникают печеночные колики. В результате снижения кровяного давления и частоты пульса на фоне нарушений местного кровообращения могут возникать инсульты.

1 час.

Работоспособность минимальная. Происходит активное выделение гормона сна — мелатонина. Печень активно участвует в обмене веществ, поступивших в организм во время ужина.

2 часа.

Тело крайне чувствительно к холоду. Большинство людей начинает лихорадить. Опасное время для водителей — замедляется реакция на визуальные раздражители и возрастает количество аварий.

3 часа.

В крови максимальное количество мелатонина — гормона, делающего человека сонным и вялым. Душевное и физическое состояние приближается к самой низкой точке. У тех, кто не спит в это время, возможно состояние депрессии (настроение резко ухудшается, угнетают мрачные мысли).

Теперь, когда вы знаете, как работает наш организм, вам будет проще приспособиться к его ритму. Составляя свой распорядок дня, учитывайте биологические ритмы, и организм вам поможет справиться со всеми проблемами и сохранить здоровье. Только прислушайтесь к нему.

Жакет без застежки, с укороченным рукавом реглан с заниженной проймой, с ажурными полочками, украшенными бахромой и косами из спущенных петель, добавит разнообразия в ваш гардероб. Вы с удовольствием будете его носить.

Не забудьте сделать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа белого цвета (шерсть 50%, акрил 50%; 150 м/100 г) — 550 г; спицы № 3,5, крючок № 2; игла для сшивания.

Узоры:

- изнаночная гладь
- резинка 1х1
- ажурный узор по **схеме I** для полочек (отражены только лицевые ряды, изнаночные вяжите, как смотрятся петли).
- по **схеме II** — ромб из вытянутых петель для рукавов. С изнаночной стороны лиц. петли вяжите лиц., а изн. петли снимайте, нить перед работой, в результате по лицевой стороне лиц. п. будут вытянутыми.

— коса из протяжек для планок переда и для наклонных отделочных полос полочек. На **схеме I** имеется обозначение: из 1 п. провязать 3, лиц., накид, лиц. Наберите эти петли и свяжите их лиц. по **схеме I** по всей длине планок и по полочкам (наклонная полоса). Как только Вы свяжете планки, перед закрытием петель распустите эти 3 п. и свяжите их заново следующим образом: подхватите крючком по лицевой стороне по направлению сверху вниз первые 3 протяжки, поверните их на 180° (для того чтобы первая петля не оказалась широкой), а затем поочередно по 3 протяжки свяжите косу по всей длине планки. Точно так же поступите с наклонными планками на полочках. Последнюю петлю укрепите при помощи нитки. Внимательно проследите за тремя петлями перед их распусканием, в центре должна быть петля, из которой было вывязано три. Она не позволит распустить эти три петли дальше.

При вязании учтите, что схема приведена в сокращенном виде и лишь схематично отражает порядок работы, поэтому количество рядов и петель на готовом изделии будет другим, намного превышающим количество, указанное в **схеме I**. Не забудьте только сделать правильный расчет необходимого количества петель, в зависимости от плотности Вашего вязания и толщины Вашей пряжи.

Описание работы

Перед (правая полочка): наберите на спицы 32 п. (7 п. для планки и 25 п. для полочки).

1-й ряд: для планки вяжите кром., изн., лиц., изн., из 1-й п. провяжите 3: лиц., не снимая с левой спицы, сделайте накид, лиц. в эту же петлю, изн., лиц., 2 изн., следующие п. до конца ряда вяжите резинкой 1х1.

2-й ряд и все последующие ряды вяжите, как смотрятся петли предыдущего ряда — изн. п. вяжите изн., лиц. — лиц.

3-й ряд: кром., изн., лиц., изн., 3 лиц., изн., лиц., 2 изн., далее резинка 1х1. Свяжите 10 см, затем продолжайте вязать планку, а вместо резинки 1х1 вяжите ажурный узор по **схеме I**.

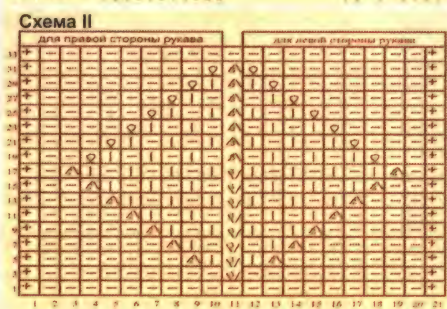
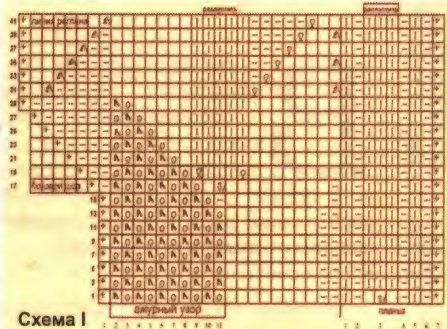
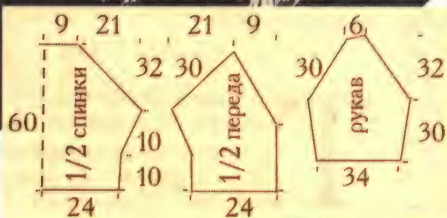
Через 10 см от начала вязания ажурного узора вяжите по образцу 17-го р. **схемы I**: кром., изн., лиц., изн., 3 лиц., изн., лиц., изн., из следующей изн. провяжите 3 п.: лиц., не снимая с левой спицы накид, лиц. в эту же петлю, далее по **схеме I**. Это начало формирования наклонной полосы между ажуром и изнаночной гладью.

С 19-го ряда (по схеме I) со стороны бокового шва полочка начинает расширяться за счет прибавлений до начала линии реглана, который на **схеме I** изображен 29-м рядом. Прибавляйте в каждом ряду со стороны бокового шва по 1 п. через ряд, пока не прибавите 15 п. Ажурный узор за счет его особенностей будет перемещаться в сторону боковой линии и постепенно сойдет на нет, поэтому со стороны планки на **схеме I** тоже отмечены прибавления, одновременно с которыми для смещения планки и формирования V-образной горловины сделайте рядом с планкой 8 убавлений по 1 п. через 4 р.

Вязание полочки будет закончено, когда все петли переда со стороны планки и со стороны линии реглана будут убавлены. На спицах должна остаться только планка из 9 п., с учетом прибавленных петель в 1-м р. Впоследствии, когда будет связан весь жакет, а планка будет продлена для рукава и половины горловины спинки, распустите 3 п. (отмеченных вверх **схемы I**) и провяжите ее заново, «косой» из распущенных протяжек, как описано выше.

Левую полочку свяжите симметрично правой, разница состоит в наклоне петель ажурного узора. На левой полочке 2 п. вместе провязывайте с наклоном вправо. Все остальные прибавления и убавления делайте в зеркальном отражении или вяжите одновременно две полочки.

Спинка: наберите на спицы 56 п., свя-



жите 10 см резинкой 1х1, свяжите 10 см изн. гладью, а затем со стороны боковых швов прибавляйте по 1 п. через ряд. Приложите спинку к любой полочке переда, сравните связанное расстояние и приступайте к убавлениям для линий реглана. Для этого с каждой стороны спинки провязывайте по 2 п. вместе через ряд. Провяжите спинку на 2-3 см выше полочек, закройте все петли по линии горловины спинки.

Рукава: наберите 52 п., провяжите 2 р. изн. гладью, а затем отметьте стикером или цветной нитью центр рукава (на схеме — ЦР), и на фоне изнаночной глади в центре рукава по **схеме II** вяжите ромб с вытянутыми лицевыми петлями. По краям рукава расположите по 1/2 узора «ромб с вытянутыми петлями». На **схеме II** вверху Вы найдете надпись, какую часть ромба поместить на левую и правую стороны. Вяжите до проймы, прибавляя с каждой стороны по 1 п. через ряд. Через 30 см, довязав до заниженной проймы, начните убавления с каждой стороны по 1 п. через 4 р. По линиям реглана вяжите по 8 п. резинкой 1х1, продолжая вязать ромбы по центру и боковым сторонам рукава. Когда линия реглана достигнет 30 см, закройте оставшиеся петли в 3-4 приема. В этом случае линия реглана к спинке будет длиннее. Второй рукав свяжите симметрично первому.

Планка: сшейте линии реглана, измерьте окружность горловины, пролегающую по верху рукавов и спинке, разделите пополам и довяжите планки переда и спинки на эту длину. На планках распустите по 3 п. и аналогично тому, как Вы это делали по полочкам переда, поднимите петли в виде «косы». Сшейте аккуратно планку и пришейте ее к горловине.

Сборка: сшейте рукава и боковые швы, по линии талии, в самом низу ажурного узора, укрепите бахрому из ниток, порезанных на отрезки по 30 см.

Условные обозначения:

-  — изнаночная петля
-  — лицевая петля
-  — кромочная
-  — две петли вместе с наклоном влево
-  — накид
-  — нет петли
-  — из протяжки между петлями связать петлю
-  — из одной петли провязать три: лицевая, накид, лицевая
-  — 2 петли провязать вместе изнаночной
-  — 3 петли провязать вместе лицевой.

Размер 46-48. Длина по спинке — 65 см.

Несложный в исполнении двухцветный жакет без воротника, застегнутый всего на две пуговицы, вы свяжете на удивление быстро, ведь здесь использованы самые простые узоры.

Не забудьте сделать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 100%; 240 м/100 г) — желтого (400 г) и серого (150 г) цвета; спицы № 3, крючок № 2; игла для сшивания, 2 пуговицы
Ø 3 см.

Узоры:

— лицевая гладь
— «путанка». Для образца узора наберите четное количество петель.

1-й ряд: * лицевая, изнаночная *, от * до * повторяйте до конца ряда.

2-й и все последующие ряды вяжите, как 1-й, т. к. в любом последующем ряду изнаночные петли будут провязываться лицевыми, а лицевые — изнаночными.

Описание работы

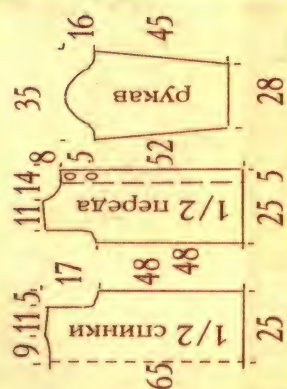
Перед (правая полочка): наберите на спицы 44 п. пряжей серого цвета, 2 крайние п. со стороны центра переда вяжите платочной вязкой, а 42 п. вяжите узором «путанка», всего 36 р., смените пряжу на желтую и вяжите лиц. гладью до проймы, не забывая, что 2 крайние п. со стороны центра переда вязать платочной вязкой. Со стороны бокового шва закройте 4 п., в следующих рядах со стороны проймы убавьте 3 раза по 1 п., остальные петли вяжите без изменения количества до линии петель для пуговиц, 52 см. Для образования петли в лиц. ряду со стороны центра переда свяжите 4 п., затем провяжите 2 п. вместе, сделайте на правую спицу 2 накида и еще раз провяжите 2 п. вместе лиц. Довяжите ряд до конца. Следующий изнаночный ряд довяжите до петли, провязанной, как 2 вместе, провяжите ее изнаночной, затем первый накид свяжите изнаночной, а следующий — лиц. петлей (если накиды связать одинаковыми петлями, то одна из них распустится), довяжите ряд.

Свяжите еще 12-14 р. до следующей петли и повторите вторую петлю. Далее провяжите 4 ряда.

Горловина: закройте для горловины 15 п. В следующих рядах со стороны горловины вяжите по 2 п. вместе, пока на спицах не останется 14 п., закройте все петли плеча.

Левую полочку свяжите симметрично правой. Петли на левой полочке не делать.

Спинка: наберите на спицы 64 п. пряжей серого цвета, свяжите узором «путанка» 36 р. Замените пряжу на желтую и вяжите лицевой гладью до проймы. Со стороны бокового шва закройте 4 п., в

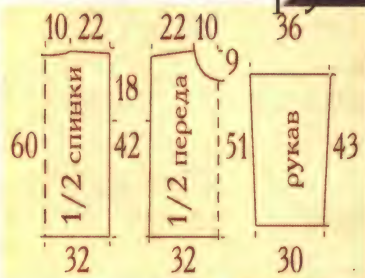


следующих рядах с двух сторон спинки 3 раза по 1 п., остальные петли вяжите без изменения количества до линии горловины. Разделите спинку на 3 части: 18 п. для плеча, 28 п. для горловины закрыть, 18 п. для второго плеча. Закончите вязание плеч по отдельности, убавляя 4 раза по 1 п. со стороны горловины, пока на спицах не останется 14 п. для плеча. Закройте все петли в одном ряду. Так же довяжите и второе плечо.

Рукава — 2 шт.: наберите на спицы 52 п. пряжей серого цвета. Свяжите 50 р. узором «путанка», прибавляя для небольшого расширения рукава каждые 10 р. по 1 п. с каждой стороны рукава. Смените пряжу на желтую, продолжите вязание лиц. гладью до оката рукава. Закройте с каждой стороны рукава по 4 п., затем 3 раза с каждой стороны убавьте по 1 п. в каждом ряду, далее убавляйте по 1 п. с каждой стороны рукава через ряд. Довяжите окат на нужную длину и закройте все петли.

Сборка: сшейте плечевые и боковые швы, рукава, вшейте рукава в проймы. Крючком обвяжите горловину одним рядом столбиков без накида. К левой полочке пришейте пуговицы.

Своими руками



Если вы любите теплые, объемные и уютные вещи, то обязательно свяжите себе такой свитер. Благодаря простой выкройке, прямым рукавам без проймы, а также тому, что свитер вяжется толстыми спицами из толстой пряжи, вы сможете связать его за короткое время.

Не забудьте сделать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: толстая пряжа серого цвета (шерсть 50%, акрил 50%; 100 м/100 г) — 650 г; прямые и круговые спицы № 3,5 или 4; игла для сшивания.

Узоры:

- платочная вязка
- резинка 1х1
- по схеме I «жгуты» для переда
- по схеме II «жгуты» для рукавов.

Описание работы

Перед: наберите на спицы 68 п., свяжите 10 р. резинкой 1х1; начиная с 11-го р., до линии горловины (51 см) вяжите: 27 п. платочной вязкой (с левой стороны переда), 14 п. по схеме I для узора «жгуты» (в центре переда), 27 п. платочной вязкой (с правой стороны переда). Через 51 см разделите вязание на две части: левую и правую половины переда, и свяжите верх переда частичным вязанием.

Левое плечо: по направлению от края до середины переда свяжите 32 п., оберните рабочую нить вокруг следующей петли, поверните вязание и довяжите ряд до конца. Следующие лиц. р. вяжите, не довязывая каждый раз по 2 п., пока в работе не останется 22 п. для плеча. Сохраняйте узор центра переда. Провяжите еще 2 р. и закройте все петли для плеча (22 п.), петли горловины остаются открытыми. Переснимите их на круговые спицы с леской и таким же образом свяжите правое плечо.

Примечание: петли для горловины вы можете закрыть, а не оставлять на спице, но в этом случае горловина будет менее эластична.

Спинка: наберите на спицы 68 п., свяжите 10 р. резинкой 1х1, затем до горловины вяжите без изменения количества петель платочной вязкой. Разделите вязание на 3 части: 26 п. для левого плеча, 16 п. для горловины (которые следует перенести на спицы с леской), 26 п. для правого плеча. Следующие ряды плеча (пока 26 п.) вяжите, не довязывая каждый лиц. р. по 2 п., пока в работе не останется 22 п. для плеча. Свяжите 2 р. прямо и закройте оставшиеся петли плеча.

Рукава: наберите на спицы 34 п., свяжите 10 р. резинкой 1х1. Начиная с 11-го р., вяжите: 8 п. платочной вязкой, 18 п. по схеме II, 8 п. платочной вязкой. Далее вяжите, прибавляя каждые 8 р. по 1 п. с каждой стороны рукава. Через 43 см от начала вязания закройте все петли. Необходимо учесть, что в процессе носки и стирки свитера рукав может стать немного длиннее.

Сшейте линии плеч.

Горловина: наберите петли из ровных краев горловины рядом с плечевыми швами, провяжите петли, находящиеся на спицах с леской, и свяжите по кругу горловины 10 р. резинкой 1х1. Закройте все петли.

Сборка: сшейте боковые швы, рукава, вшейте рукава в прямые проймы.

Условные обозначения:

- изнаночная петля
- лицевая петля
- снять 2 петли на дополн. спицу, оставить за работой, 2 лиц., 2 лиц. с дополн. спицы
- снять 2 петли на дополн. спицу, оставить перед работой, 2 лиц., 2 лиц. с дополн. спицы.



Схема I

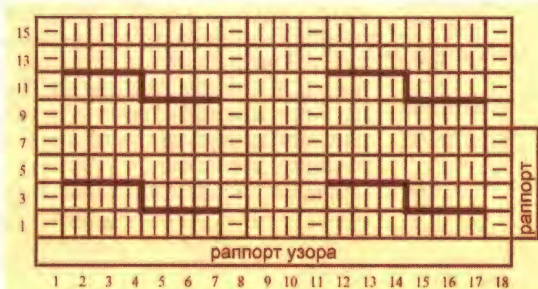


Схема II



Митенки, украшенные потешными крысками, будут уместными в этом году.

Не забудьте сделать образец узора и в процессе вязания примеряйте митенки на себя.

Вам потребуются: пряжа серого цвета (шерсть 100%; 240 м/100 г) — 100 г, небольшая нить черного цвета; набор из 5 спиц № 3; крючок № 2; игла для сшивания.

Узоры:

- резинка 2х2
- лицевая гладь
- «английская резинка». Для примера наберите 15 п., включая 2 кром.

1-й ряд: первую петлю снять, не провязывая, далее поочередно 1 изн., 1 лиц. до конца ряда. Кром. п. провязать лиц.

2-й ряд: первую петлю снять, как кром., * 1 лиц., накид, снять 1 изн. п., не провязывая *, от * до * повторяйте до конца ряда.

3-й ряд: накид, 1 п. снять, не провязывая (нить сзади работы), * петлю и накид предыдущего ряда провязать вместе лиц., накид, 1 п. снять, не провязывая *, от * до * повторите до конца ряда.

4-й ряд: * петлю и накид предыдущего ряда провязать вместе лиц., накид, 1 п. снять *, от * до * повторите до конца ряда, петлю и накид предыдущего ряда провязать вместе лиц.

Чередуйте 3-й и 4-й ряды.

— столбики без накида крючком

Описание работы

Наберите на спицы 48 п. Распределите их на 4 спицы и свяжите по кругу 60 р. резинкой 2х2.

Вязание большого пальца: из общего количества петель отделите 12 п., распределите их на 3 спицы, на 4-ю спицу наберите дополнительно 4 п. и полученные 16 п. свяжите по кругу лицевой гладью на высоту 15 р. Закройте все петли.

Оставшиеся на спицах 36 п. распределите на 4 спицы, добавьте 4 п., вытянутые из края набранных петель для большого пальца, и свяжите 18 р. Закройте все петли. Митенка готова. Осталось связать для нее украшение в виде крысы.

Тельце крысы: наберите на спицы 18 п. и свяжите 20 р. узором «английская резинка».

Мордочка крысы: по центру верхней части митенки свяжите 8 ст. б/н., затем наберите 10 в. п. и замкните круг, далее вяжите по кругу 9 р. ст. б/н. Мордочка крысы одновременно является «домиком» для среднего пальца руки, и при вязании Вы можете уточнять ширину и длину мордочки крысы, примеряя митенку.

Убавляем мордочку:

10-й ряд: 7 ст. с/н., 2 ст. провязать вместе (осталось 16 п.).

11-й ряд: без изменений (осталось 16 п.).

12-й ряд: 6 ст. б/н., 2 вместе (осталось 14 п.).

13-й ряд: без изменений.

14-й ряд: 5 ст. с/н., 2 вместе (осталось 12 п.).

15-й ряд: * 2 ст. б/н., 2 ст. вместе * (от

* до * повторить еще 2 раза) (осталось 9 п.).

16-й ряд: * 1 ст. б/н., 2 ст. вместе * (от * до * повторить еще 2 раза) (осталось 6 п.).

17-й ряд: * 1 ст. б/н., 2 ст. вместе * (от * до * повторить еще 1 раз) (осталось 4 п.).

Ушко: наберите крючком цепочку из 8 в. п.

1-4-й ряды: 8 ст. б/н.

5-й ряд: 2 ст. б/н. провязать вместе, 4 ст. б/н., 2 ст. вместе.

6-й ряд: 6 ст. б/н.

7-й ряд: 2 ст. б/н. провязать вместе, 2 ст. б/н., 2 ст. вместе.

8-й ряд: 2 ст. вместе, 2 ст. вместе.

Нить оборвать, затянуть 2 ст. вместе, нить незаметно пропустить внутри полотна ушка, снова закрепить внизу, немного стянуть ушко и пришить к голове.

Свяжите второе ушко, пришейте рядом.

Хвост: наберите крючком 2 в. п., свяжите в первую 6 ст. б/н., затем по кругу свяжите «трубочку» высотой 5-6 см. Нить оборвите.

Сборка: для придания объема стяните края квадрата тельца крысы, пришейте его к верху митенки, расположив узор поперек, для имитации складок. Пришейте хвост. Вышейте крестиком глазки.

Ввиду того, что митенки состоят из нескольких небольших деталей, вязание которых требует внимания и запоминания, советую вязать их параллельно на двух комплектах спиц, а также выполнять одновременно вязание ушек, мордочки и хвоста для двух митенок.



ВРЕМЯ ШАРФОВ

Зимой при нашем климате мы привыкли утепляться, однако очень важно, чтобы шарфы были не только теплыми, но и стильными. Предлагаем вам несколько способов сделать их такими.

Если у вас есть снуд крупной вязки и меховой воротник от старого пальто, превратите их в единое целое. Пришейте воротник по краю снуда, но так, чтобы его можно было легко отпороть, ведь шарф время от времени придется стирать. Когда вы будете носить этот шарф как снуд, надевайте так, чтобы узкие края воротника были под подбородком, а когда станете носить как шарф, переверните и тогда самая красивая часть меха окажется впереди.

Пришейте к неширокой меховой пластине подкладку, к одной стороне отрезок ремня с пряжкой, а ко второй — кусок кожи в цвет ремня, не забудьте проколоть в его узкой части отверстия для язычка пряжки. Небольшая асимметричность придаст вашему шарфу оригинальности.

Шарф вообще нет необходимости шить или мастерить. Это всего лишь наброшенный на плечи свитер или джемпер яркого цвета, который модно носить поверх меховой куртки или тонкой дубленки.

Не менее модны и шарфы на синтепоне. Их легко сшить, потому что они представляют из себя прямоугольник из плотной ткани с двумя-тремя слоями синтепона нейтрального цвета или с ярким мелким принтом.

Теплый и комфортный шарф-трансформер с кнопками в тон ткани, расположенными по одному краю изделия, можно застегивать по-разному, каждый раз меняя свой образ.

Контрастная вышивка толстыми белыми шерстяными нитками станет прекрасным украшением для вашего любимого однотонного шарфа и сделает его оригинальным и неповторимым.

Для изготовления шарфа-накидки можно использовать имеющийся в гардеробе палантин и шарф с бахромой. Отрежьте от шарфа детали для карманов и пришейте их к палантину. Можно поступить по-другому: сделать карманы из лоскутов твида и украсить их бахромой из шерстяных нитей, подобранных в тон ткани.





ВЫШИВКА ВСЕ ИСПРАВИТ

В последние годы в продаже много трикотажных вещей самой простой вязки. Их легко сделать неповторимыми, надо лишь украсить вышивкой. Не вспоминайте лихорадочно, как вышиваются крестики или гладь. Вышивка должна быть оригинальной и доступной в изготовлении даже тем, кто умеет только вдевать нитку в иголку.

Длинный белый свитер оверсайз будет отлично смотреться с вышивкой «крестики-нолики». Редкую белую и черную бахрому на рукавах добавлять не обязательно.

Украсить темный джемпер одуванчиком не составит труда. Стебелек и листик вышейте тамбурным швом (ему учат в начальной школе на уроках труда). На конце стебелька вышейте одиночными стежками разной длины звездочку. Смените нитку на белую и сделайте пушинки на концах лучей звездочки. Для этого надо проткнуть ткань с изнанки, вытянуть иголку наполовину, намотать на нее несколько оборотов белой нитки, вытянуть иголку с ниткой до конца и увести иголку снова на изнанку, проткнув ткань максимально близко к предыдущему проколу.

Рисунок, вышитый на бежевом свитере — сплошная абстракция, так что шейте, как пожелаете. Главное, выберите три основных цвета для вышивки — два ярких, а один посветлее. Если хотите ввести в вышивку еще один цвет, добавляйте его в нескольких мелких деталях, чтобы он не бросался в глаза.

Распорите у свитера горловину до линии рукава, подшейте с обратной стороны полоску ткани. Пришейте на нее с лицевой стороны маленькие пуговицы, а на другой части свитера обметайте отверстия под них. Перед свитера украсьте аппликацией из блестящей ткани и хаотичным переплетением нитей разных цветов.



БРАСЛЕТ С НЕОБЫЧНОЙ ЗАСТЕЖКОЙ

Браслет выглядит немного массивно, но он очень стильный. Чтобы сделать такой браслет, нужна кожа средней жесткости и заклепочник, потому что застежка, как на полевых офицерских сумках, крепится к коже браслета заклепками. Как только вы прикрепите застежку, состоящую из петли и язычка, примерьте браслет и вырежьте в нем отверстие под петлю.



ДВЕ ПРЯЖКИ ИЛИ НИ ОДНОЙ

Для того чтобы носить модный пояс, не всегда надо что-то покупать или мастерить. Иногда достаточно надеть поверх юбки, брюк или джинсов с завышенной талией два совершенно разных ремня, немного сдвинув пряжки в разные стороны.

Вам когда-нибудь встречался ремень, оба конца которого заканчиваются пряжками? А это одна из модных новинок. Застегивается ремень на отдельную деталь — полосу кожи с дырочками на обоих концах. Чтобы снять или надеть ремень, расстегивать следует только одну пряжку.

Если вам хочется иметь необычный пояс, вам понадобится длинная, но неширокая полоса мягкой кожи. На обрезанном прямо конце кожаной полоски сделайте две вертикальные прорезы, а через 10-12 см две горизонтальные. Второй конец полоски сведите к узкому закругленному кончику. Как красиво выглядит такой пояс застегнутым, видно на фото. Если хотите, можете в пару к нему смастерить и браслет.



СЕРЬГИ, КАК С ПОКАЗА МОД

Длинные серьги, опускающиеся ниже плеч — тренд этой зимы. Но крупные длинные серьги обычно слишком тяжелы и растягивают мочки ушей, поэтому мастерите их из отрезков канители трунцал. Соберите нити на концевик и прикрепите к крупной швензе.



БРАСЛЕТ С ПУГОВИЦЕЙ

Для такого браслета вам понадобится отрезок толстой кожи, красивая пуговица и кожаный шнурок.

Отмерьте длину кожи по окружности руки. Опустите кожу в кипяток и, когда она размякнет, оберните ее вокруг толстой палки или банки и завяжите. Когда кожа высохнет, она примет округлую форму. Пробойником для кожи пробейте одно отверстие для застежки и два для пуговицы. Пришейте пуговицу, протяните петлю из шнурка через одиночное отверстие, закрепив ее узлом изнутри, примерьте браслет и излишки длины шнурка уберите, завязав его на узел.



СМЕШНЫЕ ВАРЕЖКИ

Так приятно иметь в своем зимнем гардеробе что-нибудь особенное. Варежки отлично подходят на роль забавного аксессуара. Если смастерить варежки-ежики можно, практически не умея вязать, то «единорожков» придется вязать самой.

Для «ежиков» обшейте полоской серого искусственного меха белые варежки свяжите четыре полоски столбиком с двумя накидами, сверните из них «ушки» и пришейте по краю меха. Глазки и носик отлично изобразят черные бусины.

Для варежек-«единорогов» свяжите полосатую резинку из ниток цветов радуги. Чередуя их в произвольном порядке. Вяжите саму варежку белой пряжей до конца. Большой палец тоже вывяжите полосатыми. От линии резинки до линии большого пальца пришейте отрезки разноцветных ниток так, чтобы они свисали по обе стороны. Это будет «грива». На внутренних поверхностях варежек вышейте глаза — один открытый, другой закрытый.

Подготовили Валентина КИРНОС и Валентина ЖИЛИНА

1

2

3

4



Иметь в гардеробе много эффектных меховых жакетов может позволить себе каждая модница! Если они сшиты из искусственного меха – трендового материала, которые выбирают любительницы животных.



5

МЕХОВЫЕ ЖАКЕТЫ

ДЛЯ ВАС



6

7



1 Хотите быть в центре внимания? Выбирайте комбинированный жакет из меха с леопардовым принтом с эффектными деталями: лацканами с кнопками, планками карманов и поясом из плотного твила.

2 Для жакета из трех видов меха: однотонного, с принтом и подходящего по тону меха с длинным ворсом, можно использовать остатки или меховые лоскуты.

3 Жакет свободного покроя из искусственной дубленки, с меховым воротником и манжетами, с застежкой на одну пуговицу, очень комфортен в носке.

4 Жакет из меха «под нор-

8

9

10

11



12

ку» с объемными рукавами, широкими манжетами, отложным воротничком и карманами с планками выглядит очень стильно.

5 Жакет полуприлегающего силуэта из меха с анималистским принтом и отделкой из пушистого контрастного меха пригодится на все случаи жизни.

6 Выглядеть ярко очень просто! Нужно всего лишь подобрать эффектное сочетание цветов схожего по фактуре меха — например, лимонного и цвета фуксии. Дополнительных деталей уже не потребуется.

7 Курточка с цельнокроемым капюшоном, заниженной проймой и прорезными карманами с «молниями» на груди пригодится любительницам спортивного стиля.

8 Стильная курточка из меха «под леопарда» с деталями из лакированной кожи и «молниями», с застежкой на «молнию» эффектно сочетается практически с любой одеждой.

9 Уютный жакетик с отложным воротником, смешанной линией переда, кожаными деталями и

«молниями» порадует в холодную погоду.

10 Жакет из меха «под норку» в стиле колорблок сшит из меха, одинакового по фактуре, но разных цветов.

11 Добавьте к простому объемному жакету из меха с леопардовым рисунком воротник и манжеты контрастного цвета, и ваш образ станет ярче и оригинальнее!

12 Секрет успеха этого жакета с отложным воротником и длинными рукавами — мягкий и пушистый мех с длинным ворсом. Шить из него не

совсем просто, но результат всегда потрясающий. Ремешок контрастного цвета усилит эффект.

13 Хочется чего-то забавного? Обратите внимание на жакет из меха цвета лайма с большим отложным воротником, кожаной патой и пряжкой, трикотажными манжетами и поясом, а также милым смайликом на спинке.



13





3



4



5



6



7



8





9



10



ЮБКИ ДЛЯ ЗИМЫ

Комфортную, уютную, теплую юбку для зимы нужно шить из мягких шерстяных тканей. Очень эффектно выглядит сочетание однотонных и клетчатых тканей. Выбор материала — на ваш вкус, а фасоны модных и стильных юбок можно позаимствовать с этих страниц.

1 Стильная юбка разнообразной длины из ткани в мелкую клетку со стилизованным поясом не оставит равнодушными настоящих ценителей оригинальной одежды.

2 Юбка со складками и металлическими пуговицами, сшитая из ткани в клетку, прекрасно сочетается с блузкой или джемпером.

3 Оригинальная юбка необычного фасона с эффектными металлическими украшениями сделает ваш образ нарядным и стильным.

4 Юбка из габардина со складками сбоку и на спинке, деталью из ткани с цветным принтом и длинным поясом с

пряжкой порадует молодых модниц.

5 Юбка из кожи с запахом, пуговицей и металлической пряжкой с патой может похвастаться нестандартным фасоном, благодаря которому выглядит очень эффектно.

6 Комбинированная юбка из однотонной и клетчатой ткани с пуговицами выглядит очень эффектно.

7 Длинная юбка со сборкой на талии, с помощью кулиски и шнура, и карманами в боковых швах очень комфортна в носке.

8 Прекрасная модель для офиса — юбка длиной до середины икры, с пуговицами по средней линии переда,

поясом с пряжкой и складками сбоку, сшитая из костюмной ткани в мелкую клетку.

9 Слегка расширенная книзу юбка из плотной шерсти с эффектной отделкой стилизованными тюльпанами — наряд высшего класса!

10 Юбка необычного фасона из ткани в крупную клетку, с пуговицами спереди, расположенными по диагонали, создает стильный и яркий образ.

11 Юбка длиной до середины колена с металлическими пуговицами, складками и шлицей сбоку сшита из плотной шерсти.



11

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

УКРАШЕНИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ ИНТЕРЬЕРНОГО ДИЗАЙНА

У каждой женщины наверняка найдется не менее десятка, а то и нескольких десятков украшений. Поскольку их нельзя носить все сразу, возникает вопрос, как их хранить, чтобы были под рукой и не ломались. Конечно, можно купить шкатулку или сет для украшений, а можно проявить немного фантазии и превратить хранилище в такую деталь интерьера, которая не останется без внимания.

ПЛЕЧИКИ И ВЕШАЛКИ ВАМ В ПОМОЩЬ

Удобнее всего, когда украшения: цепочки, ожерелья и бусы, висят на стене, так их удобнее выбирать. Для такого хранения нужен вбитый в стену гвоздь, на который вы повесите плечики для одежды, в нижнюю перекладину которых вбиты оцинкованные гвоздики или надеты разъемные кольца. Можно перекинуть через перекладину отрез ткани, к которой пришиты ленточки. Тогда серьги можно будет прикреплять непосредственно к ткани, а браслеты привязывать ленточками.

Если в вашем доме нет деревянных плечиков, используйте вешалку для брюк, в которой закреплена пластмассовая канва. Ее дырочки отлично подойдут для хранения серег.

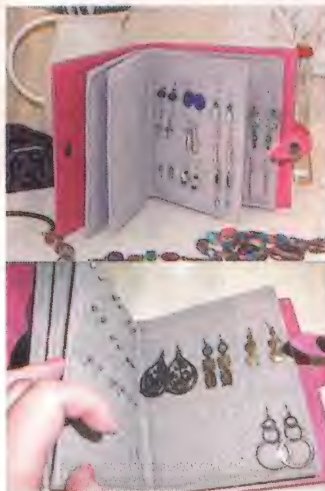
Для интерьера из природных материалов вместо плечиков



лучше использовать несколько отрезков толстой сухой ветки. Ошкурите ее и вбейте два гвоздика, чтобы подвесить ветку за нитку, и много гвоздиков, чтобы развесить на них украшения.

КЛАССЕР ИЛИ ФОТОАЛЬБОМ

Было время, когда в каждом доме было несколько аль-



бомов для фотографий, теперь они стали не нужны. Превратите их или классеры для марок в хранилище для украшений.

Если альбомы с кармашками, разложите по ним цепочки и колечки. А для хранения сережек уберите с нескольких страниц полиэтиленовые кармашки и проткните шилом отверстия, куда вы будете вешать серьги.

Хранилище из альбома и клас-



сера хорошо еще тем, что его можно поставить на книжную полку, удобно взять с собой в поездку. Украшения в нем хранятся бережнее, не ломаются, не трутся, поэтому его лучше использовать под изделия из серебра и золота.

БОКОВИНА ШКАФА...

...тоже может быть отличным местом для хранения украшений, надо лишь приклеить на нее пластмассовые крючки в несколько рядов.

«ЛЕСТНИЦА» ДЛЯ БРАСЛЕТОВ И ЧАСОВ

На примитивную миниатюрную лестницу с цилиндрическими поперечинами очень удобно вешать браслеты и часы.

ПИРАМИДКА ИЗ ПРИЩЕПОК

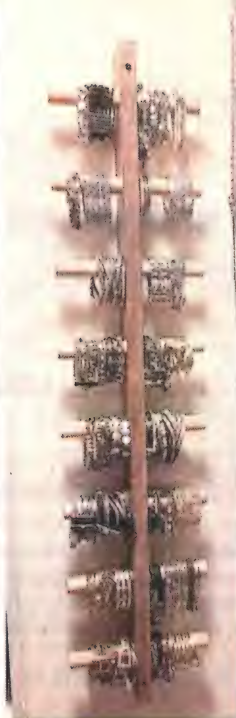
Такое приспособление смотрится очень необычно, когда на нем висят серьги, браслеты и бусы, надо лишь найти гладкую округлую палочку и укрепить ее в основании. Чтобы прищепки хорошо держались, приклейте их к палочке.

ПОД СТЕКЛОМ

Стеклянные бутылочки разной емкости и обрезанные по размеру пробки со вбитыми снизу крючочками или колечками — отличное вместилище для цепочек, ожерелий и сережек.

Если вам не удалось найти много маленьких бутылочек, найдите хотя бы одну большую и красивую. Тогда останется поставить в нее «букет» из отрезков толстой проволоки с подвешенными и согнутыми кончиками.





43



Развесьте на проволоку свои украшения и поставьте на видное место.

ЗАВЕТНАЯ КОРОБОЧКА

В старину у каждой девушки была заветная шкатулка с украшениями. Почему бы и вам не обзавестись коробочкой, например, с перстнями, брошами и браслетами.

Для браслетов придется сшить несколько подушечек. Даже если вы наденете на каждую по несколько браслетов, они все равно не перепутаются и не деформируются.

Броши очень красиво смотрятся в фигурной коробке, надо лишь выделить для каждой броши отдельный «кабинет» — гофрированную формочку для конфет или кексов.

Для колец и перстней очень просто смастерить хранилище из втулок от туалетной бумаги, отрезка ткани и подходящей по размеру коробочки. Выкрасьте ее в цвет ткани, уложите внутрь втулки, задрапируйте тканью и вставьте между втулками колечки и перстни.



Подготовила
Валентина ЖИЛИНА

с 15 января по 15 февраля

Гороскоп

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН После 15 января стоит быть готовым к интригам. Возможны проблемы с конкурентами. К концу января не избежать переживаний за детей или близких родственников. В начале февраля возможны новые деловые предложения, интересные с точки зрения финансовых перспектив, однако усталость и недомогание с 5 по 15 февраля может помешать работе и намеченным планам.

Неблагоприятные дни в январе: 18, 22, 27. В феврале: 1, 6, 10, 14.

ТЕЛЕЦ Во второй половина января новые деловые предложения хоть и будут заманчивы, но поставят вас перед выбором и весьма непростым. Жизненный тонус будет на высоте. Некоторых ждет дальнейшее путешествие. В начале февраля возможны проблемы со здоровьем, но радость доставят покупки бытовой техники, нового телефона или компьютера.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 20, 26, 30. В феврале: 4, 9, 13.

БЛИЗНЕЦЫ После 15 января любые дела, переговоры, финансовые операции будут успешны. 18-22 числа возможна крупная покупка. В конце месяца завязавшееся новое знакомство может обернуться выгодной деловой связью или заключением брака. Февраль принесет прилив сил и хорошее настроение. Однако если ваши планы в эти дни встретят препятствия, не падайте духом, успех вам будет обеспечен во второй половине месяца.

Неблагоприятные дни в январе: 19, 23, 27. В феврале: 1, 7, 10.

РАК Во второй половине января придется столкнуться с различными профессиональными неприятностями. Расходы увеличатся, а доходы уменьшатся. С 20 по 30 возможна успешная деловая поездка. В феврале появится вкус к романтическим приключениям и амурным связям. Не исключено возобновление отношений со старой пассией. У некоторых возможна непредвиденная беременность.

Неблагоприятные дни в январе: 17, 20, 26, 30. В феврале: 4, 8, 13.

ЛЕВ Во второй половине января звезды советуют вам проявить особое здравомыслие, так как ваши соперники или недоброжелатели могут провоцировать конфликты. В конце января и в начале февраля старые должники начнут возвращать долги. В феврале ничего плохого не ожидается, но все хорошее может задерживаться по разным причинам. Обязательно проверяйте документы, на которых ставите свою подпись.

Неблагоприятные дни в январе: 19, 23, 28. В феврале: 3, 7, 10, 15.

ДЕВА Вторая половина января будет насыщена разнообразными событиями. Возможны сложности во взаимоотношениях с деловыми партнерами и в семье. В конце месяца ожидается много контактов, поездок. С началом февраля будете крутиться, как белка в колесе, однако не забывайте об отдыхе и любимых людях. Деньги будут поступать регулярно, расходы будут носить приятный характер.

Неблагоприятные дни в январе: 15, 21, 31. В феврале: 4, 8, 12.

ВЕСЫ С 15 по 29 января в профессиональных делах вас ожидают успехи. Однако не исключены некоторые проблемы со здоровьем и близкими людьми. 17-21 января будьте осторожны со случайными знакомыми, не занимайте денег и не спешите разрешать чужие проблемы. Февраль принесет много суеты и забот. 4-12 февраля ваши планы могут быть нарушены неожиданными событиями в жизни ваших друзей и знакомых.

Неблагоприятные дни в январе: 18, 22, 26. В феврале: 3, 7, 11, 15.

СКОРПИОН Весьма вероятно, что после 15 января вам начнет сильно везти в финансовых делах. Не исключены удачные переговоры о кредите, поддержка близких людей. Возможны удачные операции с недвижимостью. С началом февраля личные интересы будут занимать много времени. Во избежание неприятностей на работе может быть лучше взять тайм-аут на пару недель.

Неблагоприятные дни в январе: 18, 22, 27. В феврале: 2, 5, 10, 15.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине января у вас может произойти изменение служебного и финансового положения в лучшую сторону. 18-20 января постарайтесь не допустить конфликтов в семье и с возлюбленными. Возможны интриги, сплетни. 1-10 февраля вы можете начать большое дело. Звезды дают совет: не торопитесь до 20 числа принимать окончательных решений, тщательно проверяйте все документы.

Неблагоприятные дни в январе: 16, 20, 25, 29. В феврале: 3, 9, 12.

КОЗЕРОГ С 15 по 19 января избегайте конфликтов с окружающими. Будьте внимательными и чуткими с близкими людьми и партнерами. После 20-го позаботьтесь о своем здоровье. Февраль принесет выгодные сделки, возможно увеличение зарплат или дополнительные заработки. С 5 по 12 февраля постарайтесь не давать повода к ревности со стороны своих близких и вы избежите серьезных проблем.

Неблагоприятные дни в январе: 18, 23, 26, 31. В феврале: 6, 10, 14.

ВОДОЛЕЙ С 15 по 20 января постарайтесь ограничить общение. Ваш иммунитет будет ослаблен, и вы можете легко заразиться какой-либо вирусной инфекцией. 21-25 числа возможны конфликты как на работе, так и в семье. Не исключены проблемы с детьми. С 1 по 15 февраля возможны удачные операции с недвижимостью, крупные покупки, интересные поездки. Звезды будут сопутствовать вам в делах и в любви.

Неблагоприятные дни в январе: 17, 20, 24, 30. В феврале: 4, 7, 13.

РЫБЫ Во второй половине января возможна прибавка жалования, выигрыш в лотерею, неожиданное поступление солидной суммы. Работы будет много, вы будете в центре внимания. Избегайте суеты, иначе наделаете ошибок. В первой половине февраля проснется желание заняться собой, изменить имидж, но возможна и хандра, отсутствие желания работать. В эти дни вам необходим отдых, любая активная деятельность может принести финансовые потери, ухудшение здоровья.

Неблагоприятные дни в январе: 19, 21, 26. В феврале: 2, 6, 11, 15.

ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2020 год

Посевной календарь на 2020 год составлен с учетом фаз Луны и времени прохождения ею определенных знаков Зодиака. Погодные условия и климатические особенности природных зон во внимание не принимались. В расчетах использовано московское время. Не рекомендуется проводить работы с растениями (запрещенные дни) в период новолуния, а также, когда Луна проходит знак Водолея. Следует соблюдать предельную осторожность при работе с растениями в первые дни полнолуния и при Луне в знаке Льва, так как можно повредить корни растений, получить травму.

Следует помнить, что растения, дающие плоды над землей, лучше сажать при растущей Луне (от новолуния до полнолуния), а растения, дающие плоды под землей, хорошо растут, когда посев или посадка производятся при убывающей Луне (от полнолуния до новолуния). При проращивании семян учитывалось положение Луны в наиболее благоприятных для этого знаках зодиака.

	Проращивание семян на рассаду или выгонку		Посадка под пленку и в теплицы		Высадка рассады и посевы семян в открытый грунт		Подзимние посевы, посадка в теплицы, в грунт		
	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь
Запрещенные дни посадки, пересадки растений и начала проращивания семян	21-24	19-21, 23-25	15-17, 22-24	13, 14, 21-23	9-11, 20-22	6-8, 19-21	3, 4, 18-20, 30-31	1, 16-18, 26-28	15-17, 23-25

ОПТИМАЛЬНЫЕ СРОКИ ПОСАДКИ И ПЕРЕСАДКИ РАСТЕНИЙ

«ВЕРШКИ» быстрорастущие — растения, дающие плоды над землей: бобы, фасоль, горох, чечевица, огурцы, петрушка, салат, шпинат, укроп, сельдерей, лук, зеленые и пряно-вкусовые растения, клубника садовая, газонные травы.	1-7, 14-20, 25	1-5, 9, 11-13, 27-31	1, 2, 7-10, 13, 14, 28, 29	5-8, 11, 12, 18, 19, 24-26, 30, 31	1-4, 12-15, 26, 27, 30	1, 9, 10, 25-28	1, 2, 8, 9, 28, 29	2, 3, 7, 12, 19-21, 24, 25	4, 5, 9, 10, 18, 21, 22, 26, 27
«ВЕРШКИ» с сильными корнями: арбузы, дыни, тыква, перец, томаты, баклажаны, кабачки, все виды капусты, кукуруза, хрен, злаковые.	6, 7, 12, 15, 19, 20, 25, 28, 29	4-5, 13-15, 17, 18, 27, 28	1, 2, 4-7, 9-14, 28, 29	5-9, 10, 11, 25, 26	1-8, 12, 13, 28-30	1-4, 9, 10, 28-31	5-9, 15, 16, 24-27	2, 3, 12, 13	9, 10, 18-20
«КОРЕШКИ» — растения дающие плоды под землей: картофель, брюква, морковь, свекла, редис, репа, редька, ревен, топинамбур, лук на репку, петрушка на корень.	12-17, 19-20	11-13, 17, 18, 22	7-10, 13, 14, 28, 29	5-11, 15, 16, 18-20	7, 8, 12, 13, 17, 18	1-5, 9, 10, 14, 15	5, 6, 10, 11, 15, 16	2, 3, 7-13	1-10, 18-20, 26, 27

Астролог-консультант Людмила ШИРОКОВА

Периоды Луны на 2020 год

Растущая Луна:

1 января — 10 января
26 января — 9 февраля
24 февраля — 9 марта
25 марта — 8 апреля
24 апреля — 7 мая
23 мая — 5 июня
22 июня — 5 июля
21 июля — 3 августа
20 августа — 2 сентября
18 сентября — 2 октября
17 октября — 31 октября
16 ноября — 30 ноября
15 декабря — 30 декабря

Убывающая Луна

11 января — 25 января
10 февраля — 23 февраля
10 марта — 24 марта
9 апреля — 23 апреля
8 мая — 22 мая
6 июня — 21 июня
6 июля — 20 июля
4 августа — 19 августа
3 сентября — 17 сентября
3 октября — 16 октября
1 ноября — 15 ноября
1 декабря — 14 декабря
31 декабря

БЫЛА ОДНА ВЕЩЬ — СТАЛА ДРУГАЯ

В продаже все больше появляется предметов мебели, которые легко трансформируются. Такая мебель особенно удобна для малогабаритной квартиры. Иногда хозяева с ограниченным жизненным пространством, отчаявшись найти необходимую мебель в продаже, заказывают ее частным мастерам-мебельщикам. Вы можете поискать трансформирующуюся мебель в продаже, сделать на заказ или своими руками — обратите внимание на наши идеи.



РАБОЧЕЕ МЕСТО

Казалось бы, чего уж проще: поставил на колени ноутбук и работай хоть на диване, хоть в постели? Но многие предпочитают иметь небольшой рабочий уголок.

Можно устроить мини рабочее место с помощью выдвижного уголка комода, а можно сделать откидным верх самой простой полочки. Полноценный стол и шкаф-тумбу для необходимых бумаг и канцелярских принадлежностей желательно смастерить самому или заказать по размеру комнаты. В сложенном виде этот домашний офис не занимает много места.



ВНЕШНОСТЬ ОБМАНЧИВА

Именно так можно сказать о небольших журнальных столиках. Если снабдить столик подъемным механизмом и поднять столешницу, за высоким, пусть и небольшим, столом будет удобно ужинать. К тому же журнальный столик может стать местом хранения. Нужные вещи удобно прятать от по-





сторонних глаз или детворы либо под столешницей, либо в специальных ящиках, которые вдруг появляются под откидной крышкой на столешнице или выдвигаются сбоку.

НА СЛУЧАЙ ПРИХОДА ГОСТЕЙ

Небольшие квартиры-студии, в которых живут одинокие молодые люди или молодые семьи, редко позволяют организовать полноценную кухню и уж тем более столовую. Кухонный гарнитур, как правило, занимает один из углов комнаты и отделяется от остального пространства чем-то средним между островом и барной стойкой. Этого места вполне хватает, чтобы поесть одному или двоим. Но при заказе мебели для кухонного уголка желательно предусмотреть выкатывающийся или раскладывающийся стол, который наверняка понадобится, если придут гости.

На случай, если гости решат остаться ночевать, желательно иметь запасные спальные места. Эту проблему легко решают выкатывающиеся одна из-под другой кровати.



ТУМБОЧКА С СЮРПРИЗОМ

Прикроватная тумбочка, на первый взгляд, имеет только одну открытую емкость внизу. Но, оказывается, в ней есть сюрприз. Под столешницей и сбоку есть еще ящики, которые выдвигаются при нажатии. Если механизм TIP-ON, который открывает дверцы нажатием, не устраивает, можно прикрепить ручку сбоку.

НА РАДОСТЬ ХОЗЯЙКЕ

Нет женщин, которые бы с радостью каждый раз доставали и убирали гладильную доску, она слишком громоздкая и тяжелая. Совсем другое дело, если ее можно легко выдвинуть и задвинуть в небольшой ящик тумбочки или шкафа. Найти неприметное место для гладильной доски в небольшой квартире трудно, складная доска — отличный выход из положения.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ВЕШАЛКА

Небольшая дощечка с фотографиями, прикрепленная к стене, кажется обычным украшением, а на самом деле — это до-



полнительная вешалка на несколько плечиков. Просто дощечка состоит из двух половинок, между которыми в желобе прячется металлический штырь. Дополнительную вешалку можно повесить в прихожей, можно в спальне, а можно рядом с тем местом, где хозяйка гладит белье, чтобы сразу повесить глаженные вещи, а разнести их по шкафам уже после завершения глажки.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ЗЕРКАЛО:

ДВА В ОДНОМ

Даже бегло перечислить все сферы применения зеркал в современном мире весьма затруднительно: бытовая, научная, промышленная, военная, медицинская, правоохранительная. Зеркала окружают нас повсюду, представить себе жизнь без них уже невозможно. И, без сомнения, своим появлением они изменили нашу жизнь и продолжают на нее воздействовать, явно и неявно. Хорошо это или не очень — вопрос, конечно, интересный. Ведь зеркало — это всегда загадка, оно всегда «два в одном», только покруче, чем хрустящие батончики. Что «там» — наш мир, только отраженный, или — иной? «Там» — отражение или двойник? «Там» — истина или иллюзия?.. И когда мы хотим коснуться рукою своей руки в зеркале, уверены ли мы, что именно ощутим — холодную поверхность или человеческое тепло?..

ОТРАЗИТЬ НЕОТРАЗИМОЕ

История зеркал начинается практически с того момента, когда первобытный человек, а точнее — первобытная женщина, впервые увидела свое отражение в горном озере рядом с пещерой или в луже рядом с шалашом. В еще не очень развитом первобытном мозгу появились две мысли: первая — «А я сегодня просто неотразима!», и вторая — «Хочу себе домой такое же!»

Когда первобытный мужчина, натаскав в пригоршнях большую лужу воды в пещеру (в шалаш), улегся немного вздремнуть перед сном, женщина взглянула на себя в луже и... ничего не увидела. Путем нехитрых размышлений она пришла к логическому выводу: чтобы отразить ее неотразимую красоту, нужен свет. Именно он отражается от предметов и, попадая нам в глаз, делает их видимыми.

Так были рождены мечта о зеркале и теоретические основы физики света...

ОТ МИФА К МЕТАЛЛУ

Однако до настоящего зеркала человеку пришлось пройти очень долгий путь. Тысячи лет людям на всех континентах приходилось смотреться просто в стоячую воду, пока они не догадались «шлифовать» какой-нибудь металл. Древние греки, например, сочинили миф о Персее, который смог убить Медузу Горгону, взглядом превращавшую людей в камень: ему помог блестящий отполированный щит. А сочинив миф, они поняли, что можно и для себя, любимых, изготавли-

вать металлические зеркала. Поскольку на дворе стоял еще бронзовый век, такие зеркала стали изготавливать из меди или бронзы, иногда — из серебра.

Но вот интересный вопрос: откуда могли знать древние греки, что отраженный взгляд Горгоны не будет действовать так же, как реальный?..

ЗЕРКАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Длительный ход прогресса цивилизации привел ее, наконец, к пониманию того, что для производства настоящих зеркал нужен не металл, а стекло, с одной стороны закрытое металлом. После этого всё и началось. Дальнейший прогресс шел уже по пути совершенствования...

Первыми отразили красоту средневекового человека, а точнее — женщины, вогнутые зеркала. По технологии того времени, мастер сначала выдувал стеклянный шар, затем вливал в него расплавленное олово; растекившись ровным слоем по внутренней поверхности, олово постепенно застывало. Затем шар разбивали на куски. В этих кусочках разного размера европейцы отражались примерно триста лет, с XIII по XVI век — до тех пор, пока зеркальщики не научились делать плоские зеркала. До сего дня принцип производства их остается тем же самым:

сначала из расплавленного стекла получают ровные листы, затем на них наносят отражающий слой. Немецкий химик Юстус фон Либих в 1835 году начал применять для отражающего слоя серебро, в результате получив очень ясное изображение и практически поставив точку в «зеркальных технологиях».

ОДНО ЗЕРКАЛО ЗА ТРИ РАФАЭЛЯ

До тех пор, пока не было освоено промышленное производство зеркал, позволить себе их могли лишь самые обеспеченные слои европейских женщин — в основном, королевы и высшая аристократия.

Долгое время искусством изготовления зеркал владели лишь венецианцы. Антимонопольного законодательства тогда еще не было, и потому венецианцы диктовали цены, ничего и никого не стесняясь. Стоимость одного большого

зеркала равнялась стоимости небольшого морского судна. А небольшое зеркало, размером примерно метр на полметра, стоило столько же, сколько три картины Рафаэля того же размера!..

Однажды французская королева Анна Австрийская, мать Людовика XIV — будущего «короля-солнца», появилась на балу в платье, усыпанном кусочками зеркал. В свете тысяч свечей королева поистине сияла и блистала. Как утверждают хронисты, государственная казна Франции едва устояла после оплаты этого «зеркального платья»...

Но уже в следующем, XVIII веке две трети парижан обзавелись зеркалами — в основном, конечно, такими, в которые едва помещалось лицо. Кроме того, дамы стали носить на поясе маленькие зеркальца, прикрепленные цепочками.



ЗЕРКАЛО — ОЛАКРЕЗ

Но что же такое «зеркальное отражение»? С точки зрения науки — отражение

света гладкой поверхностью без нарушения входящего изображения. Оно располагается «за зеркалом», является симметричным, прямым и мнимым. Мнимым потому, что оно образуется пересечением не самих отраженных световых лучей, а их «продолжений в зазеркалье». То есть, зеркало демонстрирует нам истину и иллюзию одновременно. Возможно, этот парадокс делает зеркала центром притяжения не только для людей, но и для науки, и для магии.

Придумав зеркало, человечество породило для себя целую кучу вопросов и загадок, и за прошедшие столетия далеко не все они решены или отгаданы.

Почему зеркала всегда показывают изображения, повернутые «слева направо», превращая «лево» в «право» и наоборот? Почему не сверху вниз? Дело в том, что зеркало на самом деле не меняет «лево» на «право»: оно дает нам не вид на нас с точки зрения зеркала, а отражает нас спереди назад, как, например, печать. Поднеся какой-нибудь текст к зеркалу, мы увидим его задом наперед — то же и с нашим отражением. С ума сойти!..

А «ВИДИТ» ЛИ ЗЕРКАЛО?..

Действительно, вопрос на засыпку: что «показывает» зеркало, когда никто в него не смотрит? Философы-материалисты безапелляционно утверждают: когда мы не смотрим в зеркало, в нем ничего не отражается. Не отражается в том числе и противоположная стена комнаты, в которой висит зеркало — с ее выцветшими обоями и репродукцией картины Сезанна. Но как же так? Ведь солнечный свет так же, как и при нас в комнате, падает на все предметы в комнате и отражается от них, и попадает на поверхность зеркала — а значит, изображение этих предметов в нем должно появиться!

Интересно, а «взгляд» фотоаппарата или смартфона считается как наш взгляд? Что запечатлел фотоаппарат, направленный на зеркало и оставленный с ним наедине? «Увидит» ли его зеркало?..

СКОЛЬКО В ЗАЗЕРКАЛЬЕ ЗАЗЕРКАЛИИ?

Науче об этом пока ничего не известно. Писатели, каждый на свой лад, обычно предлагают одно зазер-

калье: что Льюис Кэрролл для Алисы, что Гастон Леру для призрака Оперы, что Виталий Губарев для Оли и королевства кривых зеркал.

На самом деле, если друг напротив друга поставить два зеркала, а между ними — свечу (можно зажженную, для красоты), сколько получится отражений? Два или бесконечное множество? Судите сами: в Диснеевском аттракционе «Призрачное поместье» есть Бесконечный зал — в нем эффект бесконечности создается за счет... двух зеркал, направленных друг на друга.

Наверное, никакое другое изобретение не воздействует с такой силой на человека и его психику. Ведь, показывая одновременно и правду, и иллюзию, они нас как бы раздваивают: в нем мы такие, какие есть, но — не совсем, и там, за зеркалом, все-таки другой мир. Не исследованный — а значит, загадочный.

Недоступный — и значит притягательный.

Воздействие зеркала на человека, действительно, очень сильно. Столкнувшись с возможностью существования «второго я» и не осознавая природы этого явления, люди сначала стали полагать, что в зеркале отражен кто-то другой, затем — что в зеркале видимой становится душа человека. Такой «подход» породил даже психическое заболевание эйсоптрофобию — боязнь зеркал.

А еще люди стали предполагать, что зеркало — это врата, через которые можно соприкоснуться с тайными знаниями и получить любую интересующую информацию...

ОТ СУЖЕНОГО-РЯЖЕНОГО — К МАШИНЕ ВРЕМЕНИ?

Именно поэтому с зеркалом и его необычными свойствами связано множество гаданий, различных обрядов, предрассудков (предрассудков ли?), сказок и преданий. Предмет, отражающий другую реальность, постепенно стал символом входа в потусторонний мир.

Волшебная сила зеркала заключалась и в том, что оно способно было отличить явь и навь, реальность от морока — оно не отражало нехорошие сущности типа вампиров и призраков.

В средневековье зеркало являлось символом иного мира, символом вечности, поскольку в нем есть все, что ушло, что есть сейчас и что грядет. А значит, с помощью зеркала, где «муть и сон туманящий», возможно «вывесть, куда вам путь и где пристанище». Известно немало различных способов гаданий на суженого с помощью зеркального коридора.

Как ни странно, не исключено, что такие способы могут иметь под собой реальную основу. Оказывается, ученые тщательно изучают эффекты, которые получаются при экранировании пространства с использованием зеркал — правда, не для гаданий. И уже открыли некую физическую силу, возникающую в определенных условиях между двумя поставленными напротив, на расстоянии в несколько микрометров, зеркалами.

Теоретически в этой ситуации может возникнуть «червоточина», о которой пишут фантасты и с помощью которой можно путешествовать во времени! Вот вам и народные суеверия...

P.S. Раскроем еще одну тайну зеркал, гардеробных: некоторые магазины одежды устанавливают в примерочных кабинках особые зеркала, хотя на взгляд они ничем не отличаются от обычных — выпуклые по вертикали. В таких зеркалах покупательницы, примеряющие одежду, выглядят выше и тоньше, чем на самом деле. И за то спасибо...

Подготовил Виктор КАЧАЕВ



НОВЫЙ ГОД — НОВАЯ ЛЮБОВЬ

Что ждет вас в Новом году? Готовы ли вы к изменениям в личной жизни или хотите, чтобы все осталось по-прежнему? Узнайте об этом, ответив на вопросы нашего теста.



1 День святого Валентина не за горами. Как бы вы хотели провести этот праздник?

- Устроить грандиозную вечеринку с друзьями и, может быть, пофлиртовать с каким-нибудь симпатичным парнем — Б.
- Никак. Еще одна увядшая роза и коробка конфет меня не обрадуют. И вообще, это какой-то глупый, придуманный кем-то праздник — В.
- Я была бы счастлива, если бы мой любимый осуществил все мои желания: пригласил на шикарный ужин, преподнес замечательные подарки и тысячу раз признался в любви! — Г.
- Получить поздравления от всех парней, которые ко мне равнодушны — А.

2 Сколько времени и сил вы потратили в этом году на раздумья о мужчинах и своей личной жизни?

- Почти нисколько. Все, кого я знаю и с кем бы ни познакомилась, этого не стоят — В.
- Я думаю об этом почти каждую минуту. А как же иначе? — А.
- Не знаю. Конечно, у меня были поклонники и несколько знакомств, но кроме них у меня есть много других дел, о которых приходится думать — Б.
- Не очень много. У нас с любимым все хорошо — Г.

3 Допустим, в данный момент вы ни с кем не встречаетесь. Что это для вас значит?

- Это значит, что в моей

жизни стало еще на одного человека меньше, который меня раздражает. Надеюсь, что это продлится подольше — В.

- Я наслаждаюсь свободой и делаю, что хочу — Б.
- Я ищу нового знакомства и, если не найду в ближайшее время, начну нервничать и паниковать — А.
- Я пока не нашла своего единственного — Г.

4 Представьте, что вы — участница реалити-шоу «Последний герой». По заданию ведущего вам и еще одному парню предстоит найти дорогу из непроходимого тропического леса к лагерю своего племени. Кого бы вы хотели видеть своим спутником?

- Я могу выбрать только одного? Но ведь в таких проектах всегда так много известных и симпатичных мужчин! — А.
- Только своего возлюбленного. Он умный, сильный, веселый и с ним не сравнится никто — Г.
- Какая разница! Главное, чтобы он смог найти способ выбраться оттуда — В.
- Сильного, находчивого и привлекательного мужчину — Б.

5 Какую одежду вы предпочитаете?

- Ту, в которой я чувствую себя наиболее комфортно — Г.
- Эффектную, стильную и неординарную — А.
- Я стараюсь следовать моде (в разумных пределах) — Б.
- В зависимости от обстоятельств — В.

6 К вашей подруге приехал симпатичный и к тому же неженатый двоюродный брат. У нее самой нет времени показать ему ваш город, и она попросила об этом вас. Ваша реакция:

- «Да, с таким красавчиком можно хорошо погулять!» — Б.
- «Вот это да! Лучше сразу дать отставку моему нынешнему парню» — А.
- «Как не хочется тратить на это время, но чего не сделаешь ради подруги» — В.
- «Мы с любимым можем пригласить его на совместную прогулку» — Г.

7 Что для вас более важно, чем наличие любимого мужчины?

- Ничего! Что за дурацкий вопрос! — А.
- От этого зависит многое. В конце концов, женщины и мужчины не могут жить друг без друга — Г.
- Моя семья, близкие и друзья — Б.
- Работа, учеба и мои увлечения — В.

8 Вас пригласил на свидание молодой человек, в которого давно влюблена ваша лучшая подруга. Как вы поступите?

- Соглашусь, не раздумывая. Я же не виновата, что он выбрал меня, а не ее — А.
- Прежде, чем дать ответ, поговорю с ней. Я бы хо-

тела пойти с ним, но откажусь, если подруга будет не в восторге от этой идеи — Б.

- Я отвечу «нет». А подруге скажу, что он просто слепой, раз не видит, кого ему действительно нужно пригласить на свидание — Г.
- Откажу. Пусть пригласит кого-нибудь другого. У меня нет времени на такую ерунду — В.

9 В самом модном ночном клубе вскоре состоится грандиозная вечеринка. Вы пойдете?

- Обязательно, если уговорю подруг пойти вместе. Там должно быть очень весело! — Б.
- С какой стати? Подобные развлечения не для меня — В.
- Конечно! Это прекрасная возможность с кем-нибудь познакомиться — А.
- Только если мой любимый сможет пойти со мной — Г.

10 Вы довольны своей личной жизнью в данный момент?

- Нет, но разве я могу что-то изменить? — В.
- По большому счету, да. Конечно, всегда можно искать чего-то лучшего, но, в принципе, меня все устраивает — А.
- И да, и нет, но счастье не только в этом — Б.
- Да. И хочу, чтобы так продолжалось как можно дольше — Г.



БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ А:

Застенчивые и стеснительные подружки смотрят на вас с завистью и восхищением: вы настолько уверены в себе, что можете достичь всего, чего бы ни пожелали, даже внимания и любви самого завидного парня. Вам нравится быть в центре внимания, вы любите быть окруженной поклонниками и не представляете свою жизнь без новых знакомств. Мужское внимание необходимо вам для того, чтобы чувствовать себя счастливой, оно придает вам сил и вдохновляет на различные жизненные свершения. В новом году вас обязательно будут ждать новые встречи, знакомства и романы. И это замечательно, но только постарайтесь не пропустить в веренице новых возлюбленных того единственного, который стоит всех остальных, вместе взятых!

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Б:

Вы живете полной жизнью, независимо от того, занято или свободно ваше сердце в данный момент, и это правильно! У вас много интересов и увлечений, вы любите общаться с подругами и совсем не против новых знакомств. Вы умеете радоваться жизни и не унываете, даже если вас что-то не устраивает. Вы не ставите личную жизнь выше всего, полагая, что счастье заключается не только в ней. Это дает вам возможность чувствовать себя свободной, раскрепощенной, уверенной в себе и интересной для других — то есть обладать теми качествами, которые так привлекают мужчин. Так что, если в данный момент вы не совсем довольны своей личной жизнью, в новом году она обязательно изменится к лучшему. Такая девушка, как вы, просто не может долго оставаться одна.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ В:

Вы категорически не согласны со словами известной песни «Женское счастье: был бы милый рядом». Наоборот, вы почти уверены в противоположном. Или хотите убедить себя в этом. Вы отвергаете приглашения на свидания, стараетесь не замечать мужского внимания, отказываетесь посещать вечеринки и мероприятия, на которых существует потенциальная возможность нового знакомства, уговаривая себя, что все это вам не нужно. Но почему? Возможно, вы живете очень насыщенной жизнью, у вас много дел и забот и совсем мало свободного времени. А может, вы только что пережили болезненный разрыв со своим бывшим и обижены на всю мужскую половину человечества или просто очень не уверены в себе. В любом случае, вы стараетесь спрятаться от любви и новых встреч, тем самым обедняя свою жизнь и лишая себя возможности сделать ее более интересной и разносторонней. Почему бы вам не попробовать немножко изменить ее с нового года? Найти время для общения с друзьями, приобрести новые увлечения, не отказываться от приглашений на дружеские вечеринки, праздники и другие развлечения — все это поможет вам отвлечься от грустных мыслей о своей неудавшейся любви, завести новые знакомства и стать более уверенной в себе или хотя бы просто отдохнуть, если отсутствие личной жизни вызвано элементарной нехваткой времени.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Г:

Вы счастливы, потому что рядом с вами самый лучший мужчина на свете, и не хотите ничего менять. Вам не нужна новая любовь, так как вы уверены, что уже нашли ее, настоящую. В отношениях со своим любимым вас устраивает все или почти все, но, по крайней мере, вы хотите, чтобы такая жизнь, как сейчас, продолжалась всегда, и это замечательно. Скорее всего, весь мир видится вам сейчас в розовом цвете, но не стоит забывать о том, что в нем нет ничего совершенного, и даже в таких прекрасных отношениях, как ваши, могут случаться мелкие неприятности. В ваших силах не дать незначительным ссорам, разногласиям и рутине их испортить, так что не унывайте и, тем более, не паникуйте, если в отношениях с любимым что-то не заладится. Настоящая любовь способна преодолеть любые трудности!

ССОРЬТЕСЬ ПО ПРАВИЛАМ



Поговорка: «Милые бранятся — только тешатся», возникла неспроста. Даже очень сильная любовь не освобождает вас от того, что рано или поздно сложится ситуация, когда кто-то сделал что-то такое или, наоборот, не сделал, кто-то кого-то не так понял, а значит — и от ссор по этому поводу.

Обстановка может настолько накалиться, что вы уже не сможете молчать, в то же самое время у вашего любимого возникнет желание высказать вам свою обиду. Именно так и рождается ссора. Но чтобы свести потери от «битвы» двух любящих людей к минимуму, надо уметь ссориться. По крайней мере, психологи советуют соблюдать следующие правила.

СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМИ СЛОВАМИ

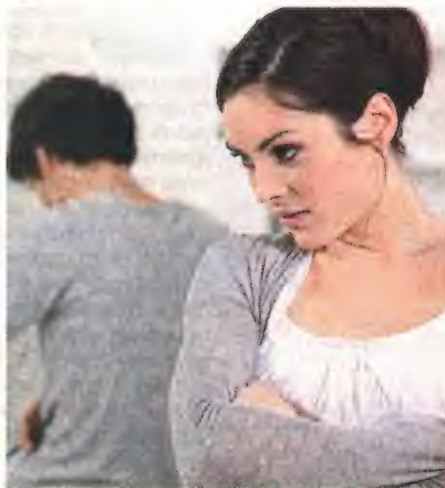
Обязательно следите за своей речью во время «разборки». Наверняка в вашем лексиконе есть слова, знанием которых вы не слишком гордитесь. А во время ссоры они сами собой слетают с языка. Возможно, вас ждет очень неприятная реакция: «А я-то считал тебя интеллигентной, образованной женщиной, а ты ругаешься, как базарная торговка». И, наверное, нет нужды напоминать, что посуда и прочая домашняя утварь — это не лучший аргумент в споре, а пускать в ход свои кулачки не только бестактно, но и бесполезно, противник наверняка сильнее.

НЕ РАСТЯГИВАЙТЕ ССОРУ

Не превращайте ссору в бразильский сериал. Не надо демонстративно греметь посудой и хлопать дверцами шкафов в качестве пролога и эпилога. Если воюющие стороны выяснили отношения, и ссора логически завершилась, постарайтесь не возвращаться к теме конфликта каждые полчаса, добавляя новые доказательства своей правоты и его вины.

НЕ ССОРЬТЕСЬ ПЕРЕД СНОМ

Вы не знаете, насколько затянутся ваши разборки, а бессонная ночь никому не прибавляет здравомыслия. Затевайте ссору только в том случае, если тема раздора начисто лишила вас сна. Выяснить отношения сразу, а не лежать всю ночь без сна и лелеять обиды, все-таки лучше.



свет» хотя бы раз в неделю; ...ты помогал мне по хозяйству».

Иногда полезно записать свои претензии и пожелания на бумаге и предложить «противнику» сделать то же. Во-первых, лист бумаги организует мышление, во-вторых, обязывает выбирать парламентские выражения.

КАПИТУЛИРУЙТЕ ВОВРЕМЯ

Ссоры изматывают и отнимают время. Слова, сказанные в пылу обиды, бывают грубыми, обидными и порой просто убивают. Не дайте обиде разрастись, когда на вас нападают, старайтесь думать о чем-нибудь приятном. Например, вспомните, как нежен он был в постели еще вчера. Попробуйте произнести фразу типа: «Да, дорогой, вероятно, ты прав, когда говоришь, что у меня не хватило мозгов, чтобы промолчать и не ругаться с шефом, но вспомни: твои родственники и друзья всегда хвалят мой ум».



НЕ ОПУСКАЙТЕСЬ ДО НЫТЬЯ

Наверняка, вы хоть раз в жизни видели сопливого скандального ребенка, который, сморщив нос и кривя губы, гундосит, что ему купили не то мороженое? Согласитесь, это отвратительное зрелище. Помните, что фраза вроде: «После всего, что я для тебя сделала...», со стороны воспринимается примерно так же, как нытье этого ребенка. Жалеть себя надо конструктивно. Перечислите по пунктам, что вас не устраивает и как вы хотите изменить ваши отношения, например: «Я бы хотела, чтобы: ...ты звонил домой, если задерживаешься после одиннадцати вечера; ...мы выходили «в





УХОДЯ — УХОДИТЕ

Мужчине трудно не выйти из себя, когда вы уже который раз за время ссоры, резко вскакивая с дивана, кричите: «Я этого больше не вынесу», и выбегаете из квартиры, а через пять секунд возвращаетесь, чтобы добавить: «Да, я совсем забыла: вчера ты тоже вел себя, как свинья!!!»

Если вы решили предпринять «воспитательный» уход из дома, подумайте, есть ли у вас куда поехать — к маме, подруге, на дачу. И не забудьте захватить деньги на такси. Конечно, вы ждете, что он побежит за вами... А вдруг — нет? Если вариант отступления у вас не продуман, придется гулять по улицам, чтобы потом, поджав «хвост», вернуться домой — голодной, замерзшей и жалкой. С другой стороны, подумайте. Вот вы приехали к маме или подруге и остаетесь ночевать, вам ведь придется как-то объяснить свой приезд. Вы готовы рассказать о вашей ссоре и выслушать сто советов?

ССОРЬТЕСЬ ПО КОНКРЕТНОЙ ПРИЧИНЕ

Не уходите от темы ссоры. Будьте откровенны с собой и с ним, не ходите вокруг да около. Постарайтесь понять, что именно вызвало ваше раздражение в этот раз, и не пытайтесь припомнить любимому грехи столетней давности. Если вам не понравилось, что в компании на вечеринке он флиртовал с приятной девушкой, то при чем здесь не купленная месяц назад карточка, не вымытая на прошлой неделе посуда или снова разбросанные по квартире носки? Ведь до истинной причины конфликта вы все равно доберетесь, но после двухчасовой разборки старых грехов будет очень трудно найти общий язык.

НИКОГДА НЕ ПРОИЗНОСИТЕ...

Все знают, что в пылу ссоры трудно выбирать выражения. Но все-таки постарайтесь избежать хотя бы тех,

после которых либо ссора разгорится с новой силой, либо не будет обратной дороги. Психологи считают, что следующих фраз надо избегать всеми силами.

«В постели ты полный ноль», «Во всем виновата твоя мать», «Лучше бы я умерла», «Если бы не я...», «Ты меня никогда по-настоящему не любил», «Я тебя никогда по-настоящему не любила», «Если бы ты был настоящим мужчиной...», «Да кому ты вообще нужен!».

НЕ ПУТАЙТЕ ГНЕВ СО СТРАСТЬЮ

Грань между гневом и страстью, как известно, зыбка. Порой кажется, что вы вовлечены в одни эмоции, а на самом деле вам не хватает совсем других. Немедленно примите меры, особенно, если вы ссоритесь в постели. Используйте энергию ссоры в мирных целях, глядишь, и размолвка забудется.

ОТВЛЕКАЙТЕСЬ, КОГДА ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ

Обязательно подойдите к телефону, даже если звонок раздался в самый разгар ссоры. Ничто так не отрезвляет, как спокойный голос старой знакомой, спрашивающей, что вы делаете в следующий четверг. И, кстати, о голосе. Тихая и ровная интонация больше впечатляет и лучше доходит до собеседника, чем вопль. Особенно если у вас от природы высокий голос, во время ссоры он имеет тенденцию переходить в противный визг.



БУДЬТЕ ПРЕКРАСНЫ И В ССОРЕ

Женщина должна быть прекрасна в любой ситуации. Вы не видите себя в пылу боя с распылившейся косметикой на перекошенном лице. Вряд ли вы хотите услышать в середине оживленного спора что-то вроде: «Ты на себя в зеркало посмотри!» или «Бог мой, на ком я женился!»



НАКОРМИТЕ И УЛОЖИТЕ СПАТЬ

Возьмите за правило никогда не выяснять отношения с голодным или нетрезвым мужчиной. Первого надо сначала накормить, второго — уложить спать. Потерпите немного, и ваши шансы выиграть битву резко возрастут.

НЕ ССОРЬТЕСЬ ПРИ СВИДЕТЕЛЯХ

Любящий мужчина сможет простить вам обидные слова, произнесенные в запале, если их не слышали посторонние уши. Куда труднее пережить «потерю лица» при свидетелях. Никогда не ссорьтесь на улице и в присутствии третьих лиц.

НЕ ТАЙТЕ ОБИДУ

Даже если вы видите, что противная сторона готова к признанию своих ошибок и примирению, прислушайтесь к себе, действительно ли ссора закончена. Иногда люди, высказавшись и поспорив, склонны думать, что все уже хорошо, в то время как в душе еще теплится обида. Лучше выяснить все до конца, иначе затаенная обида приведет к новой ссоре.

Возможно, эти правила хороши не для всех и годятся не для каждого случая. Но лучше последовать им, чем потом причитать: «За что мне это, за что?» — утирая опухшие от слез глаза.

Понятно, что в пылу ссоры трудно помнить какие-то конкретные правила, поэтому просто старайтесь даже в ссоре уважать себя и человека, который вам дорог. А уж если конфликт произошел по вашей вине, признайте ее. В конце концов, жизнь так коротка.

Подготовила Мария ДРОНОВА

Когда я вижу своего отца, у меня от ненависти скулы сводит и трясет, так как я помню, как он поднимал на маму руку. Мама его защищает, говорит, что зря я на него злюсь, что за 18 лет он лично мне ничего не сделал плохого, только хорошее. Но я не могу ничего с собой поделать, ненависть сводит меня с ума.

Во-первых, надо освободиться от негативной реакции на отца. И как можно быстрее. Возьмите папины фотографии и, глядя на них, представляйте его то клоуном, то ученым, то врачом, то денди во фраке. А потом переходите к испытаниям в реальности. Главное: вместо ярости найти в себе и другие эмоции. Ради своего будущего (не секрет, что отношение к мужчинам «завязано» на отце) нужно найти в нем что-то хорошее и доброе. А это есть в каждом человеке. Теперь об отношениях родителей. Мама не только на отца не держит зла, но и защищает его. Поэтому вам не стоит взваливать на себя их проблемы. Ваше дело — сторона. Родители сами разберутся.

Мой парень, с которым я встречаюсь с пятого класса, сделал мне предложение, но с одним условием, чтобы я не поступала учиться в университет. Он против высшего образования (в отличие от меня), говорит, что всем, кого он знает, оно не пригодилось в жизни. Зачем тратить годы, чтобы потом работать продавцом в магазине или еще кем-то в этом роде. Все равно по профессии не устроишься. Что мне делать, я очень хочу учиться дальше?

Хотите получить хорошую профессию — тогда только вперед! Вы уже внутренне приняли это решение, а мы только подтолкнем Вас. Что вы смотрите в разные стороны со своим парнем — очевидно. А супруги будущие должны смотреть в одном направлении. Нужен ли Вам такой спутник по жизни, который не понимает Вас, не хочет Вам добра и скорее всего боится, что не дотягивает до Вас сейчас, а в будущем, да с Вашим высшим образованием....

Наши родители дружили с молодости, какое-то время мы встречались с Пашкой, но у нас ничего не получилось, и мы спокойно разошлись, оставшись

друзьями. Два года назад у Паши умерла мама, они остались жить вдвоем с отцом. Год назад я закончила университет, и Пашин отец помог мне устроиться на работу к ним в фирму, где он старший менеджер. Все было замечательно, но вдруг я стала замечать, что дядя Дима оказывает мне отнюдь не дружеские знаки внимания. Он стал внимателен, предупредителен: то обедать пригласит, то домой подвезет, то комплиментов наговорит. Очень странная ситуация. С одной стороны, мне такое внимание очень приятно, к тому же кавалер внешне симпатичный, галантный и состоятельный. С другой стороны, он же мне был всегда как родственник. Но, главное, мы же вместе работаем, и работа мне очень нравится. Если я не хочу отношений с дядей Димой, что мне теперь — уходить с работы? А если не уходить, как дать ему понять, что я для него слишком молода и не могу быть интересна. Его жена была красавица и интеллектуалка. Мне до нее далеко. Что вообще на него нашло? Как мне быть? Пока что я делаю вид, что не понимаю его намерений, но долго это продолжаться не может.

С мужчинами, которых уже молодыми не назовешь, но и в старики записывать рано, часто такое случается. Они стараются всеми силами доказать себе и окружающим, что они еще ого-го. Так они пытаются побороть тревогу перед надвигающейся старостью. Один из методов борьбы — завести роман с молодой симпатичной барышней. Почему Ваш знакомый остановил свой выбор именно на Вас? Ответ прост. С Вами проще и быстрее найти общий язык, потому что он Вас знает, считает привлекательной, скорее всего не только внешне. Возможно, Вам покажется странным, но не малую роль в этом выборе сыграло то, что Вы встречались с его сыном. Представляете, насколько поднимется самооценка этого немолодого мужчины, если он добьется успеха там, где потерпел поражение его молодой сын? Вопрос о том, почему закончились ваши отношения, его сейчас не интересует, главное, доказать прежде всего себе, что он мужчина в пол-

ном соку, что на него молоденькие клюют. Не факт, что если бы он был знаком с любой другой подружкой его сына, он бы не начал ухаживать за ней.

К тому же тот факт, что вы знакомы, это алиби дяди Димы. Если вдруг на работе кто-то заподозрит, что он за Вами ухлестывает, он всегда может с возмущением напомнить, что Вы дочь его близкого друга. Кстати, этим можно воспользоваться, если Вы хотите сохранить работу. Постарайтесь не совершать промахов по работе, а в общении с дядей Димой почаще подчеркивайте его профессиональные качества и авторитет среди сотрудников, желательно при этих самых сотрудниках это и упоминать. Ведите себя с ним, как с внимательным хорошим начальником. Если он не будет видеть ответных шагов с Вашей стороны, он быстро переключится на другую барышню, поговорчивее. А поскольку Ваше поведение будет абсолютно официальным, ваши отношения в дальнейшем останутся такими же официальными, никаких сплетен и домыслов со стороны коллег.

Я и моя подруга влюблены в одного парня, который до сих пор не может выбрать из нас одну. Так и ходим везде троим. Но если он все-таки выберет кого-то из нас, сможем ли мы тогда дружить по-прежнему?

Скорее всего, дружбе вашей придет конец. Поэтому решите, что для Вас важнее — он или подруга. А пока не суетитесь, время покажет, кого он выберет, возможно, это будет какая-то другая девушка. А то, что он с вами, не говорит о влюбленности его к кому-то из вас. Просто ему с Вами весело и интересно проводить время.



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Почему говорят: смех наводит на грех? Ведь уныние тоже считается грехом.

Нействительно, есть такое выражение, но понимание этой поговорки подразумевает собой издевательский смех над человеком в то время, когда у него что-то не получается, или он делает не так, как мы считаем нужным, или не так, как все, и т. п. Такой смех считается издевкой над человеком, а издевательство над своим собратом во Христе — это и есть грех. Поэтому и есть такая поговорка.

Как часто крещеных младенцев нужно приносить в церковь для святого причастия?

На младенцев нужно причастить как можно чаще, хотя бы один раз в неделю. Как правило, для удобства родители выбирают воскресный день, т. к. у большинства людей — это выходной, а также в этот день в городских храмах совершается по две Божественные Литургии. Поэтому можно подобрать и удобное время для причастия.

Почему на Земле постоянно происходят войны? Как Господь допускает такое?

Войны и все остальные беды допускает не Господь. Из учения Церкви мы знаем, что на протяжении всего времени человек доходит до такого греховного состояния, что это безобразие нужно как-то прекратить, и война — это один из многих жизненных бичей, через которые Господь очищает землю от греха. Таких ситуаций нам известно много, например, в Ветхом завете — взятие Египтом еврейского стана через войну, или самая известная катастрофа — Всемирный потоп. Также можно вспомнить

города Содом и Гоморра, уничтоженные огнем.

Причащение умирающих — великая духовная радость для каждого христианина. А если умирающий в сознании, слышит, но не разговаривает, то как он может принести свое последнее покаяние Господу?

Есть определенные вещи, которые у человека мы понимаем без слов. Например, когда мы человека любим, но не говорим ему об этом, когда мы верны человеку в какой-то деятельности, но не говорим об этом, и т. д. Если человек всю жизнь был православным христианином, исповедовался и причащался, то ему будет достаточно моргнуть глазами, кается ли он во грехах своих. Если ответ будет положительным, то Господь его исповедь, конечно же, примет.

Часто утром не хватает времени на все утренние молитвы. И когда я еду на работу в «маршрутке», то молюсь про себя. Вроде бы и все молитвы прочитаю, а удовлетворения нет. Настолько привыкла читать молитвы вслух, что про себя,

кажется, и не молюсь. Права я или нет?

Такая молитва — это вынужденная мера, т. е. если выбирать из двух зол менее худшее — не молиться вообще или молиться именно так, то лучше именно так. Молитва — это общение Бога с человеком, и плохо от нее быть никак не может. А Ваше чувство — это свидетельство того, что молитва Богом не услышана. Поэтому рекомендую вам — хотя бы одну молитву читать утром и вечером дома, перед иконами. Хотя бы один раз в месяц посещать суточный круг богослужения — вечернюю службу и Божественную Литургию, на которой хорошо бы причаститься Святых Христовых Тайн. И постепенно это чувство будет уходить, потому что рядом с вами будет Бог.

В преклонном возрасте многие готовят себе похоронный узелок с новой одеждой. Объясните, почему усопшего нужно хоронить обязательно во всем новом.

Переход в вечность — это особо новое время, чувство и понимание, которое наступает у человека после смерти.



Это хождение по мытарствам и встреча с Богом на частном суде в сороковой день по смерти. Для всех православных христиан — это серьезное, ответственное время. Поэтому на протяжении всей жизни верующий человек готовит себя к вечности и ко встрече с Богом. Духовно — через покаяние, прощение, честность перед близкими и т. д., и физически — таким образом, чтобы не стыдно было перед людьми, которые провожают человека в последний путь. Отсюда и пошла традиция наших древних собирать так называемые узелки, которые собирают для вечности.

Православный календарь на февраль

(новый и старый стиль)

- 1 февраля /19 января** — День интронизации Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла
- 6 / 24** — Прп. Ксении. Блж. Ксении Петербургской
- 7 / 25** — Свт. Григория Богослова, архиеп. Константинопольского
- 9 / 27** — Собор новомучеников и исповедников Церкви Русской. Перенесение мощей святителя Иоанна Златоуста. Поминование всех усопших, пострадавших в годину гонений за веру Христову
- 12 / 30** — Собор вселенских учителей и святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоустого
- 15 / 2 февраля** — Сретение Господа нашего Иисуса Христа
- 21 / 8** — Отдание праздника Сретения Господня
- 22 / 9** — Вселенская родительская (мясопустная) суббота. Поминование усопших
- 24 / 11** — Масленица (сырная седмица)
- 25 / 12** — Иверской иконы Божией Матери.

ПО УЧИТЕЛЬСКОЙ СТЕЗЕ...

...были вынуждены идти в начале своей карьеры некоторые знаменитости. Но преподавание было делом вынужденным, а у каждого из этих людей была мечта, их учительство не продлилось долго. К счастью для них и их фанатов, все эти знаменитости смогли реализовать свои мечты.

СИЛЬВЕСТР СТАЛЛОНЕ

Один из культовых героев боевиков всех времен и народов знаменитый Рокки и Рэмбо также является режиссером, продюсером, сценаристом и бывшим учителем. Будучи ребенком и подростком, звезда крутых блокбастеров прошел нелегкую «школу жизни», учась в школе-интернате, а затем в школе для «трудных» детей, после окончания которой был зачислен в школу стилистов. Однако великого парикмахера и визажиста из Сталлоне не вышло: он бросил обучение и поступил в колледж, где стал изучать актерское мастерство, а параллельно работал в этой же школе учителем физкультуры.



нимался музыкой и устраивал различные студенческие концерты, в которых и сам принимал участие. А после получения диплома целых два года проработал учителем в школе Святого Павла в Крамлинтоне, Англия, обучая детишек английскому языку, музыке и физкультуре. Стинг частенько сочинял песни, пока его ученики писали контрольные, а по вечерам играл в джаз-группе. Он всегда носил желто-черный джемпер, и кто-то из музыкантов подумал, что Самнер напоминает пчелу и стал звать его «Стинг» (англ. — жало).

ДЖОАН РОУЛИНГ

Известная писательница работала миллионы, придумав школу волшебников и волшебниц, но мало кто знает, что «мама» Гарри Поттера сама когда-то работала учительницей. Роулинг не скрывает, что некоторые из героев книг о Гарри Поттере буквально срисованы с реальных персонажей — учителей и учеников школы, где работала писательница. В начале девяностых годов, после смерти матери,



Роулинг уехала в Португалию преподавать английский язык. Там она и начала писать свои знаменитые истории про школу волшебников.



СТИВЕН КИНГ

Специалист по «ужасикам» и научной фантастике писатель Стивен Кинг сумел заработать за свою жизнь более 350 миллионов долларов, и многие из его книг были положены в основу очень успешных кинофильмов. Еще в юности Кинг писал небольшие рассказы, а также вел колонку новостей в студенческой газете, когда учился в колледже. Получив степень бакалавра по английскому языку в университете штата Мэн, он пошел работать преподавателем английского в престижную частную школу Хэмпдена. В то время учителю приходилось жить в вагончике неподалеку от школы, и чтобы хоть как-то свести концы с концами, еще подрабатывать в химчистке. Понятно, что все свободное время Кинг посвящал написанию коротких рассказов и романов. Одним из них был «Керри» — произведение, с которого и

СТИНГ

В давние времена, когда легендарный Стинг, обладатель нескольких премий «Грэмми», был известен под именем Гордон Мэттью Томас Самнер, он жил и рос в городке Уоллсенд в северо-восточной Англии. После окончания средней школы ему пришлось зарабатывать себе на жизнь, выполняя разовые поручения работодателей, пока он не поступил в педагогический колледж. В процессе обучения он за-

началась его головокружительная карьера писателя.

Забавно, что своих учеников он старался научить видеть детали в обычных действиях и описывать их. «Увидь и скажи» — вот был его учительский принцип. Ученики часто получали от Кинга задания описать, например, как кто-то стриг своего брата, или объяснить спортивные правила.



ШЕРИЛ КРОУ

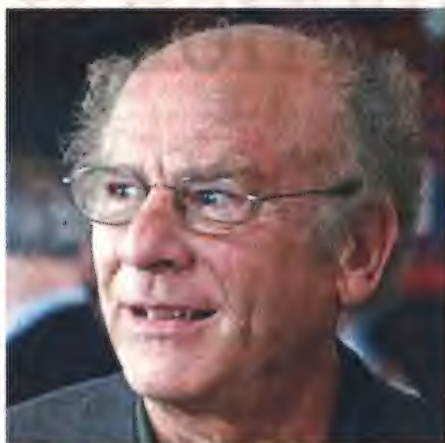
Дорогу к славе известная певица начала с класной комнаты. Она несколько лет проработала учительницей музыки в начальной школе в Фентоне, штат Миссури, и в то же время сочиняла свои собственные песни. После успеха ее сингла под названием «Опять в школу» ее заметили на большой сцене, и какое-то время она работала бэк-вокалисткой у самого Майкла Джексона. После чего певица смогла завоевать всемирный успех с выходом своей главной пластинки под названием «ALL I Wanna Do Is Have Some Fun».



ХЬЮ ДЖЕКМАН

Приехав в 18 лет из Австралии в Англию, молодой Джекман первое время работал в престижной школе города Аппингэма. Ему пришлось учить детей ан-

глийскому языку, и сам Хью понимал, что не очень хорошо справляется с этим делом, поэтому стал учителем физкультуры. Став известным после роли супергероя Росомахи, в 2013 году Джекман на красной дорожке в Цюрихе узнал в одном из репортеров своего бывшего ученика.



АРТ ГАРФАНКЕЛ

Артист Айра Гарфанкел, один из участников суперпопулярного дуэта под названием Simon and Garfunkel, американский певец, актер, путешественник и писатель, имеет диплом не музыканта, а учителя математики. И хотя Саймон и Гарфанкел познакомились еще в шестом классе школы, их дуэт состоялся только в 1964 году, после того, как Гарфанкел окончил университет. Интересно, что, будучи уже известным музыкантом, Гарфанкел продолжал работать учителем математики в одной из школ штата Коннектикут.



РОБЕРТА ФЛЭК

Знаменитая американская соул-певица, известная исполнением утонченных джазовых баллад «The First Time Ever I Saw Your Face» (1972), «Killing Me Softly With His Song» (1973) и «Feel Like Makin'

Love» (1974), за которые она получила несколько наград «Грэмми», имеет диплом учителя. И до своего успеха на большой сцене, окончив университет, несколько лет проработала учительницей английского языка и музыки в средней школе.



ДЖИМ СИММОНС

Кто бы мог подумать, что вызывающий своим видом ужас у всех добропорядочных родителей басист рок-группы «Кисс», больше известный как «Демон» и знаменитый своим неоднозначным образом жизни, стилем исполнения и вызывающей противоречивые отклики музыкой, Джин Симмонс когда-то работал учителем в средней школе. А еще он в совершенстве владеет четырьмя языками: венгерским (родной язык его матери), ивритом, английским и немецким.



БИЛЛИ КРИСТАЛ

Известный комедиант, актер и шоумен Билли Кристал знаком нам по фильмам, ставшим классикой — «Когда Гарри встретил Салли», «Лихорадка субботнего вечера» и другим. Актер также получил педагогическое образование, и долгое время работал замещающим учителем физкультуры для девочек.

На пороге режиссуры: Илья Шакунов и Денис Матросов

Эти актеры самобытные, их ни с кем не спутаешь, очень известные, хотя и не из самого звездного эшелона. У обоих за плечами полжизни (если учесть, что ее средняя продолжительность в нынешнем веке стремится к 100 годам): у Шакунова летом юбилей — 50 лет, а Матросову в конце года исполнится 48. Каждый подумывает заняться режиссерской деятельностью, но причины у них диаметрально противоположные.



**Илью Шакунова
заела зависимость**

Его фильмография насчитывает более семидесяти картин: много ролей эпизодических, есть главные, но и в любой второстепенной — он необычен, запоминаем и своей фактурой, и внутренней наполненностью. Режиссеры любят за это актера, ведь даже невинно прописанную роль он умудряется сделать выпуклой, а значит интересной. Правда, для этого готов спорить с режиссе-

ром, что называется, до хрипоты, но для пользы дела. И желательно до начала съемок: договориться обо всем «на берегу», а «в плавании» уже свободно скользить по рисунку роли, имея возможность что-то придумывать в кадре — это для Шакунова нормальный вариант работы, а идеальный — с режиссером вообще не разговаривать, делать, как он говорит, когда все понятно на сто процентов.

Это, конечно, редкость, чаще актер чувствует себя бесправным на съемочной площадке, зависимым в театре. Вот что говорит сам Шакунов: «Зависимость убивает в тебе почти все. Знаю многих артистов, которые уже никогда не состоятся, не потому, что они неталантливые, а потому, что привыкли быть зависимыми. Яркий свет влияет на глаза артиста, кожа портится от грима, так и личность уничтожается зависимостью, в театре — от режиссера, нельзя иметь свое мнение. В кино — сплошное подлизывание, которое, мягко скажем, портит человека. Ты, как проститутка: только торгуешь не телом, а душой — а что может быть хуже? Но если горишь творчески, то все оправданно, и ты не замечаешь этих издержек». Именно поэтому он не советует идти в актеры: «Это тяжело, ужасно...» Как же сам Илья стал актером и почему?

Илья родился в Ленинграде, его родители, однажды услышав по радио о наборе школьников в театральную студию, которую в тот год организовал народный артист СССР Игорь Гorbachev, отвели туда сына. Он не «заболел» мгновенно театром, хотя занятия ему нравились, но у одиннадцатилетнего мальчика было много спортивных увлечений: занимал призовые места в соревнованиях по стрельбе из лука, получил разряд

по баскетболу. Да и после окончания школы в актеры не рвался, а легко согласился с мамой, фармацевтом, получить профессию врача, и поступил в медицинский институт. Но, проучившись два курса, осознал, что медицина не его призвание, и перевелся — может, потому, что там работал его отец, — в Ленинградский электротехнический институт на факультет автоматики и вычислительной техники, где тоже долго не задержался — бросил. После в его биографии значится трудовая деятельность: работал кочегаром, истопником, уборщицей (в трудовой книжке так и записано — «уборщица», профессии «уборщик» по советскому классификатору профессий тогда не значилось). В 21 год почувствовал свое призвание и поступил в Ленинградский государственный институт театра, музыки и кино. Его однокурсниками были Михаил Пореченков, Константин Хабенский, Михаил Трухин, Ксения Рапопорт. В 1996 году они окончили институт, причем, Шакунов с красным дипломом. Его пригласили на работу в Санкт-Петербургский ТЮЗ, где он блестяще сыграл еще на четвертом курсе Чацкого в «Горе от ума». Очень быстро стал ведущим актером театра и за десять лет переиграл прекрасный репертуар. Параллельно участвовал в спектаклях Театра Романа Виктюка, Театра на Крюковом канале, затем играл в Театре Балтийский дом. Он считает себя театральным актером, тоскует по работе на сцене, так как покинул ее еще в 2013 году, когда все его время полностью поглотил кинематограф. Из года в год стабильно снимается в трех-четыре фильмах. Популярностью не тяготится, так как не ощущает ее, говорит, что иногда узнают на улице, но никто за ним не бегает, на шею не бросается, телефон не обрывает.

Свою первую роль в кино сыграл в 1993 году — эпизод в картине «Сотворение Адама», затем, как все питерские актеры, засветился в сериалах «Улицы разбитых фонарей», «Агент национальной безопасности». А в 2000-м получил свою первую главную роль в очень неоднозначном фильме режиссера Олега Ковалова «Темная ночь». Картина имела успех на нескольких кинофестивалях, была положительно оценена критиками, а вот в широкий прокат не вышла, слишком скользкая тема: талантливый, но странный фотограф влюбляется в маленькую девочку и борется со своими чувствами. Зрители Шакунова в этом экспрессионистском образе не увидели, а вот режиссеры высоко оценили его мастерство перевоплощения, и многие стали предлагать ему роли. Следующей этапной картиной стала драма «Гололед», где исполненная главная роль — гея, перестраивающего свое сознание, подтвердила его талант воплощения неоднозначных образов. Стоит вспомнить также его работы в фильмах «Антиснайпер», «Монтекристо», «Беглец», «Отцовский инстинкт», «Один против всех», «Дожить до любви», «Сул-

тан моего сердца», «Подкидывай».

В последнее время он стал задумываться о режиссерской профессии. Даже не о профессии как таковой, а об опыте постановки фильма. Когда в 21 год выбирал актерскую профессию, понимал, куда шел, но со временем устал от вечной зависимости, когда кто-то выбирает тебя. Появилось желание самому делать выбор: темы — о чем поведать миру, жанра — в какой форме, актеров — кто воплотит на экране. Сам формулирует так: «Режиссерская работа — абсолютно другое. Хотя все мы так или иначе режиссеры, например, своей жизни».

Вот свою личную жизнь Шакунов отрежиссировал прекрасно, на зависть многим. Он работал в ТЮЗе, когда в театр пришла новая актриса Анна Дюкова, талантливая, красивая, жизнерадостная, солнечная — в такую невозможно не влюбиться. Илья влюбился — чувство было взаимным, и в день свадьбы сквозь дождь светило яркое солнце. Они исключили из своей жизни ревность и мелочные обиды, в браке родились девочка и мальчик, и старшая дочь уже играет на сцене Санкт-Петербургского ТЮЗа. В общем, СЧАСТЬЕ.



Дениса Матросова сподвигла многодетность

Фильмография Матросова в два раза короче, чем у Шакунова, зато детей у Дениса фактически пятеро — четверо сыновей и приемная дочь. Не со всеми детьми отношения сложились, но чем старше он становится, тем больше прилагает усилий, чтобы всех обеспечить.

Первые два сына Владимир и Юрий — близнецы, родились в 1998 году. С их

мамой, актрисой Людмилой Татаровой Матросов познакомился в театре Российской армии, где проходил срочную военную службу. Молодые актеры влюбились друг в друга с первого взгляда, и Людмила вскоре переехала к Денису. Он москвич, жил с мамой в хорошей квартире, а девушка в столицу приехала из Севастополя, своей жилплощади не имела. Влюбленные не удосужились официально расписаться в ЗАГСе, жили в гражданском браке. Мама Дениса не влюбила невестку, подозревала, что неискренне та любит ее сына, а из-за жилплощади. После рождения близнецов отношения между супругами разладились. Людмила в свидетельствах о рождении сыновей в графе «отец» поставила прочерк, объяснила, что таким образом она будет считаться матерью-одиночкой и сможет получить квартиру. А Денис потребовал сделать тест ДНК, чтобы убедиться в своем отцовстве. Людмила этим была оскорблена, забрала сыновей и уехала. Жила с ними на съемной квартире, пока не вышла замуж за старшего брата Никиты Джигурды актера и барда Сергея Джигурду. Денис официально не признал детей, хотя в одной из телепередач рассказывал, что после расставания был близок к самоубийству. А Людмила запретила детям общаться с Матросовым, и так длится уже 23 года.

Денис довольно долго был один, не влюблялся и не заводил романов. Но, как говорят даже после похорон: «а жизнь продолжается». В 2002 году на съемках сериала «Две судьбы» он знакомится с Марией Куликовой. Между одинокими красавцем и красавицей вспыхивает чувство, они начинают жить вместе, счастливы и не спешат регистрировать прекрасные отношения. Только года через три, на прогулке, случайно проходя мимо ЗАГСа, идеальная пара решает зайти и подать заявление. Молодая семья мечтает о собственном загородном доме, и вскоре они начинают крупное строительство — 500 квадратных метров. Много работают, все деньги вкладывают в осуществление мечты. В 2011-м у них рождается сын Иван, которого любят безумно, но видят не так часто, как хотелось бы, потому что все время нужны средства для достройки и отделки. Они и сами видятся все реже из-за постоянных съемок в разных проектах. И так, на 14 году, казалось бы, счастливой совместной жизни, Мария подает на развод: по слухам, из-за неверности мужа, по официальной версии — любовь прошла.

Денис снова остается один, хотя бывшие супруги продолжают оба жить в построенном ими доме, так как вложено туда все, и неизвестно, как делить.

Спасает Дениса от очередного одиночества молодая женщина-юрист по имени Ольга. Однажды на поклоне после спектакля «Трамвай «Желание» Матросов получил вместо цветов небольшой сверток, в котором оказались вязаные варежки. А через два месяца в Фейсбуке

сообщение: «Как варежки, подошли?» Оказалось, что и Денис с Ольгой очень друг другу подошли. В этих отношениях с официальной регистрацией брака тянуть не стали, с детьми тоже — 1 мая 2016 года у супругов рождается сын Федор, а еще в семье растет Саша, дочь Ольги от предыдущего брака.

«Детей должно быть много», — утверждает Матросов. Так думали и его родители — столичные инженеры, но у них родились только двое — Денис и его сестра, так как отец рано ушел из жизни, в 37 лет, из-за врачебной ошибки, Денису тогда было всего 11. Мама одна воспитывала детей, но в их образование вкладывала все, что могла: Денис учился не только в средней школе, но параллельно и в школе менеджеров. Ни о каком актерстве не мечтал. Но однажды принял участие в конкурсе чтецов, и занял первое место. Потом семнадцатилетнего способного юношу с прекрасной внешностью пригласили на телевидение вести детскую передачу «В гостях у сказки». Творческая работа понравилась Денису, и он решил поступать в театральный институт. Мама поверила в талант сына, поддержала его намерение стать актером. Так Матросов стал студентом знаменитой Школы-студии МХАТ, а после ее окончания продолжил образование и еще три года отучился в Театральном институте им. Щепкина. Затем в театре Российской Армии прослужил 8 лет и заработал искреннюю любовь зрителей.

А вот в кино возможность раскрыться актерскому таланту у Матросова не сразу появилась, долгое время его не снимали или же он получал эпизодические роли. Зато телевидение продолжило использовать востро его потрясающее обаяние: он был ведущим программ «6 соток» на РТР, «Настроение» на ТВЦ, ведущим телефестиваля «Теле-Граф» на НТВ и ТВ-6. Наконец, и кинорежиссеры заметили харизматичного актера: он получает главную роль в сериале «Две судьбы», а затем «Кармелита» делает его известным, далее следуют «Подари мне жизнь», «Профиль убийцы», «Дом с лилиями», «Домохозяин», «Чужая», «Цена прошлого» и еще множество сериалов, которые украсили его актерские работы.

Но актерских гонораров не хватало, чтобы содержать семью и детей. Денис задумывается о занятии бизнесом, желательно творческим. И в 2016 году становится продюсером созданного им «Театра Дениса Матросова», в котором, кстати, его жена Ольга администратор, директор, реквизитор и костюмер. После удачной постановки нескольких спектаклей Денис решает переименовать театр в продюсерскую компанию и снимать кино. «Пришло время самому снимать полнометражный фильм, — говорит Матросов, — и теперь вопрос только один: как разорваться на много маленьких матросиков и найти в сутках 48 часов для работы».

Подготовила Мария ПЕТРОВА

...Разумеется, женская ревность способна творить чудеса, но сами женщины, как правило, очень волнуются к моменту окончания акта этого творчества. И, наверное, потому, что если процесс приготовления, например, борща или пирога у более или менее опытной хозяйки всегда находится под контролем, то сложные душевные переживания нередко оказываются сильнее женщины. Но Сашенька напрасно переживала, китайцы все-таки успели ко дню рождения Коли, и в два часа дня молодая женщина обнаружила небольшой пухлый конверт в почтовом ящике. Письмо из Интернет-магазина даже не было заказным и, наверное, потому, что стоимость его содержимого не превышала ста рублей.

Прежде чем вскрыть конверт, Сашенька затравленно оглянулась по сторонам. Она выгнала из комнаты кота, задернула шторы и не без уважительного страха покосилась на огромное зеркало в красивой деревянной раме. Молодой женщине вдруг показалось, что зеркало — это вход в какой-то иной, удивительный и незнакомый мир... Муж Коля сделал раму для зеркала своими руками и назвал его «идеально французским». Саша любила все французское: романы, булки, моду и особенно французскую историю, с которой она была знакома исключительно по романам о «неукротимой Анжелике».

Наконец, Саша вскрыла конверт. В нем лежало невесомое эротическое женское белье — боди черного цвета. Сердце молодой женщины сладко дрогнуло, словно она прикоснулась к запретному плоду. Она вдруг перестала ревновать мужа к своей подруге Лене, а костюмированный эротический бал, который молодая женщина решила устроить для мужа в день его рождения, вдруг показался ей не более чем капризом избалованной любовью жены. Победа прогрессивного мышления над тусклыми домостроевскими порядками наконец-то подарила Сашеньке душевный покой.

Она развернула покупку... Но понять, что именно представляет из себя набор полупрозрачных ленточек и кружев и как все это надевать,

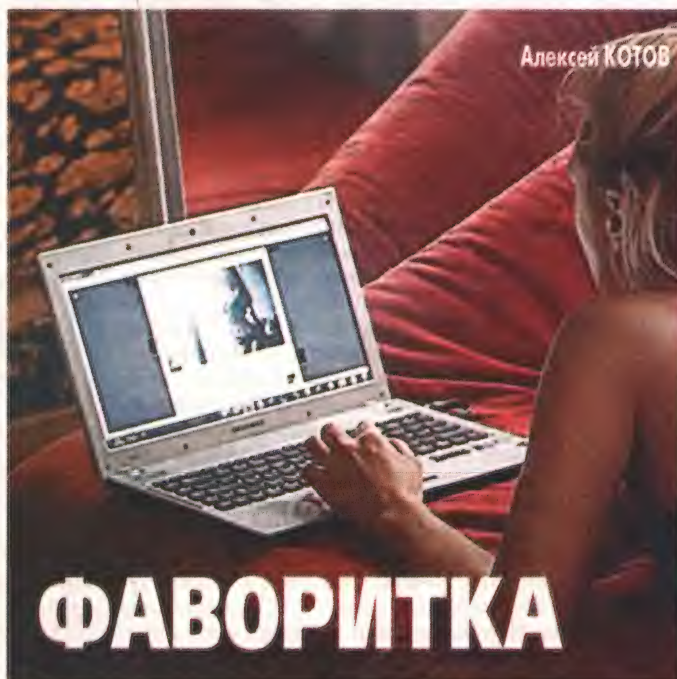
оказалось не так просто. Саша справилась с задачей едва ли не через час, без конца прикладывая боди к голому телу то с одной, то с другой стороны. Да, это было первое в ее жизни эротическое белье, оно стоило всего сто рублей, и Сашенька находилась совсем не в примерочной умопомрачительно дорогого магазина с вышколенными продавщицами, а дома перед зеркалом, но она все равно справилась. Точнее говоря, почти справилась, потому что тут же был найден еще один недостаток эротического боди-«купальника» — тесемочки, с помощью которых белье крепилось на теле, оказались

искусно высвечивали женскую грудь, подчеркивали талию и выгодно обрисовывали бедра. Сашенька никогда в жизни не видела себя такой красивой.

«Обалдеть!..» — прикусив губу от восхищения, простонала про себя молодая женщина.

Неожиданно с кухни приползли тревожащие запахи забытой на плите курицы. Сашенька ойкнула и, не снимая боди, метнулась к плите.

Когда мясо и курица для скромной вечеринки с мужем, наконец-то, покинули плиту, Сашенька решила заглянуть в комментарии на сайте китайского продавца.



слишком короткими. Сашенька помянула недобрым словом китайские размеры, когда сорок восьмой в лучшем случае совпадает с русским сорок вторым. Она нарастила тесемочки с помощью ленточек из старых колготок и заодно срезала торчащие нитки. Молодая женщина работала легко и даже с вдохновением.

Когда подготовка была закончена, Сашенька, наконец, надела боди. Едва взглянув на себя в зеркало, она простила китайцам и торчащие нитки, и размер, и пятидесятидневный путь конверта из Китая в Россию: в загаочно-темной глубине зеркала стояла шикарная женщина — явно француженка! — в ажурном и очень красивом эротическом «купальнике». Кусочки кружев и полосочки капрона

Она боялась, что, например, не заметила очередного недостатка боди или сделала что-то не так. Едва ли не самый первый комментарий заставил ее снять «купальник», и молодая женщина направилась в ванну. Одна из покупательниц писала, что после стирки «китайской эротики» вода стала серой. Саша выстирала боди с хозяйственным мылом, вода и в самом деле стала светло-серой, но, как решила Саша, не от «купальника», потому что его цвет не изменился, а от мыла.

Она снова надела боди и долго любовалась на себя в зеркале. На разгоряченном домашней работой и душевными переживаниями женском теле эротическое белье высохло меньше чем за полчаса. Сашенька вернулась к

компьютеру, а, точнее говоря, к комментариям на сайте. Она поставила галочку в строке «только от покупателей из России» и удивилась тому, что из пяти тысяч отзывов половина была из России. Почти все покупательницы жаловались на срок доставки товара, на торчащие нитки и короткие тесемки.

Сашу рассмешил комментарий: «Выбирали вместе с мужем. Заказ шел, правда, долго, и за это время с мужем успела развестись. А так все понравилось, спасибо».

«Что все-то?.. — озорно улыбнулась Саша. — Белье или то, что муж ушел?»

Далее шли только хвалебные отзывы: «Берешь в руки эти ленточки — непонятно, что куда совать. Но когда оденешь — огонь!» или «...Просто супер!» и снова «Мне понравилось...»

Саша улыбнулась и слегка покраснела от все более сильно захватывающего ее волнения.

«Коле понравится, — решила она. — Обязательно понравится!»

Сашенька поправила ленточку на груди, встала и снова подошла к зеркалу. Свет падал так, что почти не было видно лица, зато ее тело, облаченное в боди, казалось удивительно роскошным и дорогим. Особенно выразительными были изгибы в районе талии.

«Я — шикарная женщина!.. — без улыбки подумала Саша. — И всего-то за сто рублей».

Сашенька вернулась к компьютеру, пододвинула стул ближе к столу и с нескрываемым интересом уставилась на экран монитора.

«Дура!» — подумала о неудачнице Саша, но тут же пожалела ее.

«До Омска посылка шла полтора месяца. Нитки торчат. Покрой кривоват. Завязки пришиты на разных уровнях. Но на один раз сойдет».

«Как это на один?!..» — удивилась Саша.

Она тут же устыдилась, вспомнив цену боди, и поняла, что белье за такую цену не может быть «многообразным».

«Одни веревочки, но муж все-таки оценил их...»

«За такую цену одела — и порвать не жалко. Впрочем, рвать — дело мужа...»

«Нитки торчат, но за сто рублей должно же хоть что-то торчать. В целом я довольна...»

Не понравится мужу — смеюсь! — убью его и найду другого...»

Ни одну из российских покупательниц не смутили проблемы, возникающие в процессе примерки товара. Они решали их легко и часто подшучивали над мужьями. Судя по всему, русские женщины совсем не боялись трудностей.

Сашенька так зачиталась комментариями, что не слышала, как хлопнула входная дверь. Через пять секунд в комнату просунулась веселая мужская физиономия и громко сказала:

— Ку-ку!..

Сашенька ойкнула и испуганно вскочила. Почти тут же она услышала легкий треск за спиной и ее боди — шикарный, почти французский боди — соскользнул с тела с легкостью желтого осеннего листка. Сашенька стыдливо покраснела и прикрылась руками.

— Ты сегодня какая-то особенно красивая, — улыбнулся Коля, рассматривая раскрасневшееся от застенчивости и на удивление молодое лицо жены.

Саша стояла молча и не знала, что делать. Ее лицо

горело, а руки словно прилипли к телу.

Коля поднял легковесное боди. Двух завязок почти не было видно, зато две другие свисали почти до пола — китайский капрон не выдержал вмешательства в свою деликатную конструкцию.

Сашенька всхлипнула от обиды на саму себя... Коля поцеловал Сашеньку в щеку.

— Ну, перестань, перестань, пожалуйста, — шепнул он. — Хочешь, я сейчас все исправлю?

— Как?!.. — возмутилась Саша.

— Очень даже просто. Стой и не шевелись.

Муж набросил на Сашеньку «купальник» и на удивление быстро разобрался в его конструкции. Молодая женщина стояла как раз напротив зеркала и вскоре увидела в нем знакомую ей картину — французенку с загадочно притенненным лицом и потрясающе прекрасным телом.

— Так, это сюда, а это сюда... — бормотал за спиной жены Коля. — Я же инженер, все-таки... Разберемся и в тряпочках. С ними легче, они не железные...

— Коля, — тихо позвала Сашенька.

— Что? — ответил муж. — Кстати, не мешай, я пока занят...

— Коля, в зеркало посмотри, пожалуйста.

Муж поднял голову и взглянул на зеркало.

— Обалдеть!.. — серьезно и без улыбки сказал он. — Обалдеть и не встать.

Муж держал в ладошках разорванные завязки и не мог обнять Сашеньку.

— Правда, да?!.. — спросила Сашенька. Она гордо вскинула голову и доверчиво откинулась на руки Коли. — Я красивая?..

«Французенка» в зеркале тоже улыбнулась. К удивлению Саши, она сделала это несколько высокомерно, но именно это осознание собственного совершенства и красоты придало ей какой-то уж совсем особый, чуть ли не фантазмагорический шарм.

Коля какое-то время созерцал «французенку» в зеркале, а потом, не теряя своей серьезности, спросил:

— Знаешь, на кого ты сейчас похожа?

— На кого?

— Честно говорить?

— Конечно! — вскрикнула Сашенька.

Муж немного помолчал и сказал:

— На фаворитку.

Сашенька отлично знала, кого и за что французы называли фаворитками, потому что прочла все романы об Анжелике. Если бы Коля назвал ее так в любое другое время, она бы, конечно, обиделась. Но сейчас, глядя в зеркало, она не стала спорить с мужем. Красавица в зеркале действительно была достойна помыкать королем и владеть его королевством. А возможно, даже и целым миром.

— А ты не врешь? — на всякий случай спросила Сашенька, конечно же, про себя согласившись с мужем.

— Нет, — Коля поцеловал Сашеньку в ухо. — И чтобы ты мне поверила, я готов съесть не курицу, которую ты мне приготовила на ужин, а землю из горшка на подоконнике.

Когда Коля нагнул голову, чтобы поцеловать Сашеньку еще раз, ей вдруг показалось, что над головой Коли сверкнули острые кончики короны. Они были золотыми, немного туманными, но все-таки почти настоящими...

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ

на газету

журнал

П2181

(индекс издания)

«Веста-М»

Количество комплектов:

на 20 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, имя, отчество)

ДОСТАВочная КАРТОЧКА

на газету

журнал

П2181

(индекс издания)

«Веста-М»

Стоимость

подписки

руб.

коп.

Количество комплектов:

пересылки

руб.

коп.

на 20 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, имя, отчество)

62 Братья наши меньшие

ЗОЛОТАЯ РЫБКА

Как правильно содержать золотую рыбку?

Золотая рыбка, пожалуй, самая известная рыбка из всех обитателей аквариума. Ее можно назвать долгожителем в подводном царстве, так как срок жизни некоторых особей превышает 40 лет. Это первая декоративная рыбка, которая была искусственно выведена путем отбора и скрещивания серебряного караса много веков назад.

Первые сведения о золотой рыбке получены из Китая и относятся к X веку. В Европе она появилась в начале XVII века и примерно в то же время в России.

Поскольку золотые рыбки вырастают крупными, их нельзя содержать в маленьких аквариумах. Не пытайтесь посадить их в круглый стеклянный сосуд объемом 10-15 литров, для бедных рыбок такая емкость — мучение. Для содержания золотых рыбок пригодны просторные аквариумы длиной от 70 см и рассчитанные максимум на четверых обитателей. В специальных водоемах рыбы вырастают до 35 см, но в обычных аквариумах их размеры намного меньше.

У золотой рыбки очень красивая окраска тела и плавников: от золотисто-красной до бледно-розовой, красной, белой, черной, желтой и темно-бронзовой. Эти рыбки — мирные обитатели аквариума. Очень любят рыться в грунте в поисках пищи. Из-за этого в аквариуме не следует сажать растения: они будут выкопаны или даже съедены в первый же день. Чтобы рыбки не повредили плавники и глаза, используйте только окатанный гравий и камни без острых краев.

Золотые рыбки нетребовательны к воде. Они живут в комнатных аквариумах без подогрева. Оптимальная температура воды для них — 20-30°. Но летом в жару они могут страдать от недостатка кислорода в воде. Это еще одна причина, по которой нельзя перенасыщать аквариум. Обязательно установите фильтр, прокачивающий не менее 3 объемов в час. В корм золотым рыбкам годится почти все: мотыль, трубочник, дафния, порезанные дождевые черви, скобленное мясо, хлебная крошка.



ПРЫГУН И ДРАЧУН

Однажды мы были в кафе, где стояли большие аквариумы, и нам понравились очень красивые рыбки. Позднее мы узнали, что это макроподы. Можно ли содержать их вместе с другими рыбами?

Макропод, действительно, очень красивая и интересно окрашенная рыбка. Ее родина — Южный Китай и Индокитай. Это один из старейших обитателей аквариума.

При правильном уходе эти рыбы живут в неволе до 5-8 лет. Особенно подходят макроподы начинающим аквариумистам, так как они неприхотливы к условиям содержания. Эти рыбки легко переносят понижение температуры воды до 10°. Но все же оптимальная температура воды для макропода — 20-24°.

Единственным недостатком этой рыбки является ее агрессивность и драчливость, особенно проявляющиеся во время нереста. Бывают случаи нападения макроподов на соседей по аквариуму, обычно на слабых рыбок. Особенно враждебными по отношению друг к другу бывают два самца, живущие в тесном аквариуме. Это «противостояние» может закончиться даже гибелью одного из них. Лучше содержать одного самца и нескольких самок вместе. Макроподов можно поселить с рыбами других видов лишь в том случае, если они росли вместе.

При уходе за макроподами помните, что аквариум надо обязательно закрывать сверху, так как эти рыбы очень прыгучие и могут запросто выпрыгнуть из аквариума.

Чтобы приблизить среду обитания к природным условиям, разместите в аквариуме растения. Понравятся рыбам и плавающие коряги, которые они используют для укрытия.

Кормить макроподов тоже несложно: годится обычный корм, лучше живой (циклопы, мотыль, дафнии). Можно использовать и сухой корм.

ОПАСНАЯ ГИДРА

Летом мы ловили живой корм для аквариумных рыбок в реке. Через некоторое время на стенках аквариума появились гидры. Подскажите, как от них избавиться.

Действительно, во время ловли дафний, циклопов и прочих ракообразных в открытых водоемах можно занести с рыской и другими растениями в аквариум гидр. Их можно увидеть на освещенной стенке аквариума. Гидры — довольно крупные паразиты, достигают в длину 1 см. Они прикрепляются к стеклу подошвой, а при помощи длинных щупалец, в которых находятся тонкие нити с ядовитым веществом, нападают на личинок и мальков рыб, парализуют, а затем поглощают их.

Для взрослых и более крупных рыб гидра тоже представляет угрозу. Она может нарушить кожный покров рыбы, открывая доступ различным инфекциям, в результате чего рыба может заболеть и даже погибнуть.

Если в аквариуме поселились гидры, то это представляет опасность для всех его обитателей. А поскольку гидра очень быстро размножается, избавиться от нее не так просто.

Опытные аквариумисты предлагают несколько способов для борьбы с этим врагом. Известно, что гидры светолюбивы, поэтому проще всего выманить их на свет. Для этого нужно опустить в аквариум стекло и плотно прижать его к стенке. Сам аквариум затенить, направить луч света на стекло, и тогда гидры будут скапливаться на нем. После чего стекло с гидрами можно без труда удалить. Этот способ самый доступный и простой, но с его помощью, к сожалению, нельзя очистить аквариум от гидр полностью.

Можно попробовать вести борьбу с использованием химических веществ, таких как сульфат аммония или азотнокислый аммоний. Первый препарат растворяют в воде (0,05 г вещества на 1 л воды) и раствор выливают в аквариум. Такая концентрация безвредна для рыб и растений, но губительна для гидры. Как правило, через 4-5 дней они погибают.

Азотнокислый аммоний растворяют таким образом: берут 0,6 г вещества на 10 л воды, предварительно разведя его в 0,5 л воды. Но, используя этот препарат, вам придется на время убрать из аквариума рыбок. Температуру воды поднимают до 27°. Через 5-6 дней, когда гидры погибнут, удалите их из аквариума, а воду замените не полностью. Оставшийся в воде азотнокислый аммоний не повредит рыбам, а для растений будет даже полезен.

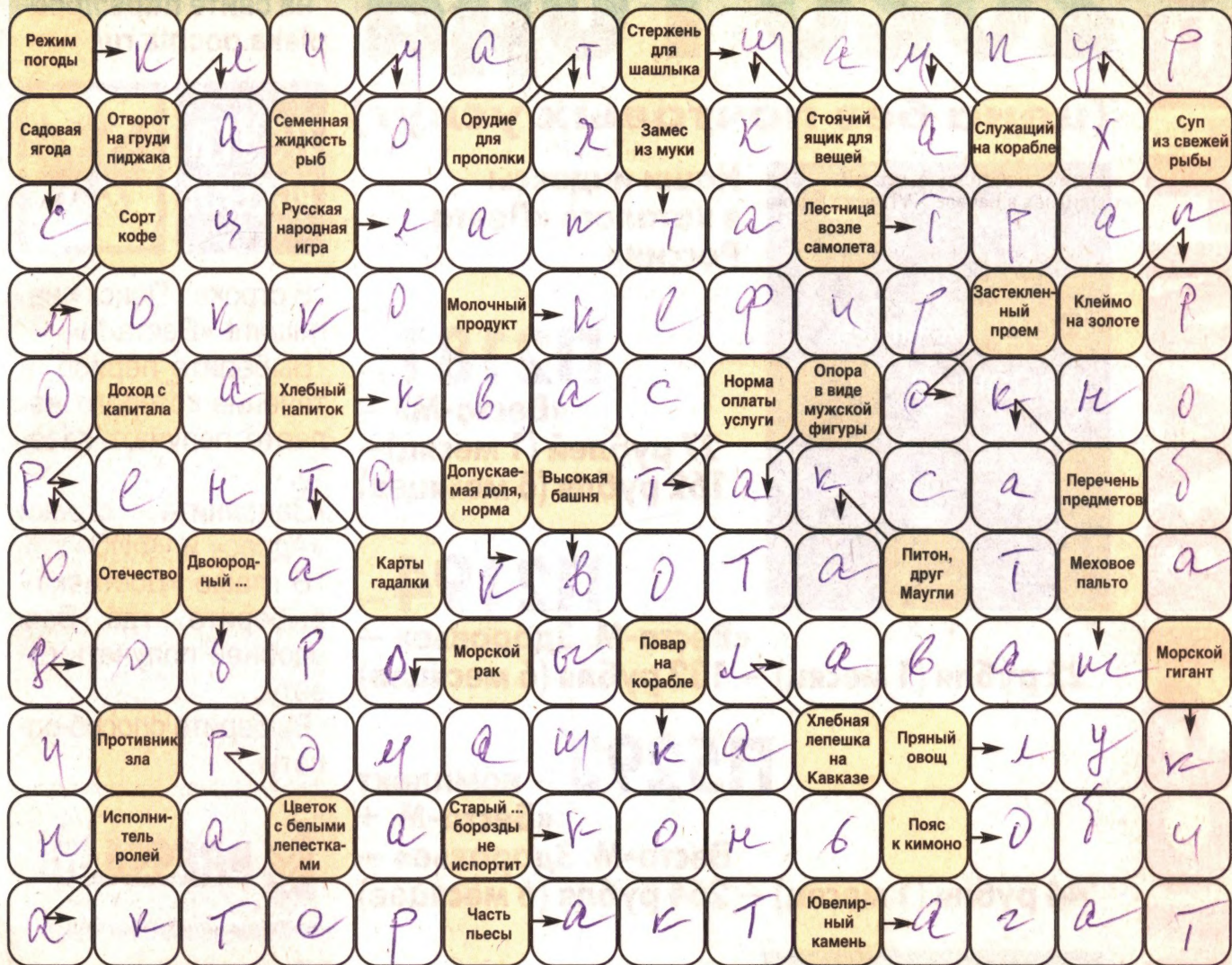
Еще одно доступное средство борьбы — перекись водорода. Возьмите из аквариума 1 л воды, разведите в нем 3%-ную перекись из расчета 2 ч. ложки на 10 л объема аквариума. Влейте обратно. Включите аэратор на максимум. Рыбок и растения перед этой процедурой надо обязательно удалить.



СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 1



Ответы на сканворд № 12 по горизонтали: носорог, мисс, дирижер, курага, окорок, Евгений, лазурь, пряник, папа, обшлаг, суши, овал, сват, чудо, тело, утро, алыча, сан.

По вертикали: древко, бант, серьга, плечо, раж, нора, ягода, герой, вол, лиса, сокол, кулич, Урал, мороз, лист, акула, вес, пила, свадьба, тон.



Дамы, посмеемся!

- Почему ты носишь обручальное кольцо не на том пальце?
- А я вышла замуж не за того человека.

Отец советует взрослому сыну:

- Не женись ты сынок в октябре, женись в ноябре.
- А какая разница?
- Никакой, но хоть месячишко выиграешь!..

— Когда я выйду на пенсию, то ничего делать не буду, абсолютно. Первые месяцы я буду просто сидеть в кресле-качалке.

- А потом?
- А потом начну качаться.

Боксер перед боем говорит своей девушке:

- Встретимся после боя в кафе, дорогая.
- С удовольствием, — отвечает девушка — только держи в руках какую-нибудь газету, чтобы я тебя узнала.

В первом полугодии 2020 года

(цена без почтовых услуг)



Наши индексы
в каталоге «Почта
России»

П2181 —

«Веста-М» —

27 рублей (1 месяц) —
162 рубля (6 месяцев)

П2194 —

«Веста-М. Здоровье» —

22 рубля (1 месяц) — 132 рубля (6 месяцев)

П5293 — комплект

«Веста-М. +

Веста-М. Здоровье» —

44 рубля (1 месяц) — 264 рубля (6 месяцев)



Наш индекс
в каталоге «Пресса
России»

51182

«Веста-М» —

27 рублей (1 месяц)
162 рубля (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369



Оформить подписку
на газету «Веста-М»
можно, не выходя из
дома, через Интер-
нет-магазины
на сайте [https://pod-
piska.pochta.ru/](https://podpiska.pochta.ru/)



В строке «Поиск» на-
пишите «Веста-М».

Выберите период, в
течение которого же-
лаете получать газе-
ту.

Заполните строки
«Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка»
выберите, где Вам
удобней получать га-
зету.

Выберите способ оп-
латы.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно чи-
тать газету он-лайн
(электронную вер-
сию) на pressa.ru.

Выберите в разделе
«Поиск» «Веста-М» и
оплачивайте любым
доступным для Вас
способом.

Для пользователей
iPad: установите на
свой iPad приложение
Pressa.rureader, под-
писывайтесь на сай-
те, а читайте на iPad.